Dr. HIROMI SHINYA

autorul bestsellerului *Enzima miracol*

FACTORUL MICROBIAN

Imunitatea înnăscută și revoluția din domeniul sănătății

CITEȘTE SĂNĂTOS

Hiromi Shinya

Factorul microbian

Imunitatea înnăscută şi revoluţia din domeniul sănătăţii

Traducere din limba engleză de

Constantin Dumitru-Palcus

COLECŢIE COORDONATĂ DE:

Constantin Dumitru

Notă: cartea aceasta este destinată a fi consultată doar ca volum de referință, nu ca manual medical. Informațiile prezentate aici au rolul de a te ajuta să iei decizii în cunoştință de cauză cu privire la sănătate. Nu se doreşte a fi un înlocuitor pentru orice tratament prescris de doctor, care este familiarizat cu nevoile tale specifice. Dacă bănuieşti că ai o problemă de natură medicală, te îndemnăm să apelezi la asistență medicală competentă.

Introducere

Viitoarea revoluţie din domeniul **sănătăţ**ii

În Statele Unite ale Americii şi în restul lumii a început o revoluție în domeniul sănătății.

Nu vorbesc despre controversele din ultimii ani legate de asigurările de sănătate la nivel național sau despre cine decontează medicamentele prescrise. Revoluția din domeniul sănătății care tocmai începe va avea mai puțin de-a face cu cine îți plăteşte tratamentul dacă te îmbolnăveşti şi

mult mai mult cu posibilitatea de a trăi fără medicamente şi departe de spital.

În opinia mea de medic practicant de aproape 50 de ani în SUA, abordarea noastră curentă în privința îngrijirii sănătății, cu ansamblul ei costisitor de tehnologie şi produse farmaceutice, trebuie transformată radical cu cât mai repede, cu atât mai bine. E timpul să începem să ne fundamentăm discuțiile despre ocrotirea sănătății în jurul sănătății, nu al bolii. Cum ne putem bucura cu toții de o viață cât mai lungă şi plină de vitalitate?

Cartea aceasta este rețeta mea tocmai pentru o astfel de viață fără vârstă. Pornind de la cele mai noi (alături de cele mai vechi) cunoştințe despre organismul uman şi funcționarea lui, propun un concept pe care-l numesc „Biozima Shinya", un nou mod de a mânca şi a trăi care îți poate aduce şi întreține sănătatea cu un minimum de interferențe farmaceutice şi chirurgicale.

Cu toții începem acum să realizăm futilitatea unui război continuu împotriva microbilor, iar cercetările ştiințifice tind să se concentreze pe modul de a maximiza bacteriile „bune" prezente întotdeauna în organismul uman. Poate că ai auzit de conceptul asiatic „chi" sau „ki", forța vitală care străbate toate ființele vii. Am să-ți arăt ce este cu adevărat această forță energetică şi cum să aduci această „putere a plantelor" în „centrala de energie" celulară ca să-ți măreşti forța vitală din celulele organismului. Vorbind de viața la nivel celular, îți voi arăta modul în care celulele se curăță şi se revitalizează singure. Vei primi o explicație clară a ultimelor cercetări din biologie şi vei afla ce ne spun acestea despre

sistemele naturale de revitalizare a organismului. Vei învăța cum să ai celule tinere chiar dacă ai ajuns la o vârstă înaintată.

Apropiata revoluție din domeniul sănătății va începe cu noile cunoştințe pe care le deținem despre corpurile noastre şi cu noua atitudine care se face simțită astăzi în lume. În pofida tehnologiilor şi a realității virtuale în care trăim, nu suntem separați de mediul înconjurător şi nici nu putem să vorbim despre „ecologie" fără să ne referim la noi înşine şi la organismele noastre. Pe baza ultimelor cercetări ştiințifice – descoperiri pentru care s-au acordat recent premii Nobel – şi pornind de la propriile mele cercetări desfăşurate în ultimele cinci decenii, am compilat un set de sugestii cu privire la alimentație şi la stilul de viață care te vor ajuta mult să-ți mențiitinerețea şi vitalitatea, reducând la minimum bolile. În cartea de față tratez multe subiecte, care însă nu sunt dificil de înțeles dacă le abordezi cu mintea deschisă. Informația care urmează trebuie tratată în acelaşi mod în care te sfătuiesc să-ți abordezi hrana zilnică: mănâncă încet şi mestecă bine pentru digestie şi absorbție. Sper că aşa vei citi această carte, şi după ce o vei fi citit, vei pune în practică rețeta de biozimă. Nădăjduiesc ca vorbele mele să-ți hrănească mintea aşa cum alimentele bune şi apa bună îți hrănesc organismul.

Indiferent de vârsta pe care o ai, de condițiile în care trăieşti, de asigurarea de sănătate sau de starea sănătății, vei găsi în această carte ceva pe care, aplicându-l, îți vei îmbunătăți energia şi sănătatea. Pune în practică în întregime Biozima Shinya, transform-o în modul tău de viață şi s-ar putea să nu mai ai nevoie de medicamente sau de operații

costisitoare care să-ți susțină viața şi sănătatea în următorii ani.

Partea I

Ştiinţa imunităţii naturale

Capitolul 1

O nouă viziune asupra corpului uman

O nouă paradigmă privind sănătatea oamenilor trebuie să înceapă cu o nouă viziune asupra ființelor umane şi a locului pe care-l ocupă în lumea naturală. Aici, în Statele Unite ale Americii, mulți vorbesc despre preocuparea lor față de mediul înconjurător. Se scriu cărți despre echilibrul ecologic şi despre consecințele pe care schimbarea climei globale le are asupra planetei. Nu la fel de bine se cunoaşte că organismul nostru este şi el un sistem ecologic integrat în sistemul ecologic general al pământului.

Analizând controversa în plină desfăşurare din SUA cu privire la sănătate, am observat că lipseşte un element-cheie din aceste discuții. Înainte să vedem care ar fi calea de

urmat spre o sănătate mai bună, cred că este important să înțelegem şi să simțim în mod adecvat conexiunea individuală cu întregul mai cuprinzător îndeosebi prin intermediul intestinelor. E drept, sunt gastroenterolog şi poate că punctul meu de vedere este deformat de o jumătate de secol de practică medicală specializată în sistemul digestiv uman. Ştiu că intestinele noastre nu sunt doar tuburi înguste şi subțiri. Ele sunt principalul nostru punct de conexiune cu pământul.

Lumea noastră este vie datorită microorganismelor, forme de viață originare care se găsesc pretutindeni, din adâncimile foselor marine până la calotele polare. Aceste organisme, considerate ca un întreg, formează un strat interconectat de viață pe toată suprafața planetei. La rândul lor, intestinele ne conectează cu microorganisme. Cei mai mulți cititori ştiu deja că bacteriile intestinale, atât cele bune, cât şi cele rele, sunt cheia sănătății, dar atenția mea nu este limitată doar la acel univers intern. Universul despre care vorbesc este mult mai vast. Solul în care cresc legumele pe care le mâncăm forfoteşte de microorganismele în acțiune. Calitatea solului are un impact direct asupra calității alimentelor pe care le produce, iar consumul acestor alimente determină starea intestinelor şi în ultimă instanță starea sănătății noastre.

În fiecare zi, hrana pe care o consumăm trebuie transformată în energie. Intestinele îndeplinesc această sarcină vitală prin care alimentele pe care le mâncăm sunt digerate şi absorbite de vasele de sânge care conectează intestinele cu celulele din întreg organismul. Corpul colectiv al acestor patruzeci până la şaizeci de trilioane de celule alcătuieşte un om, o ființă vie.

Intestinele sunt de asemenea locul din corp în care sunt create enzimele. Ele sunt imboldul pentru fiecare acţiune din interiorul celulelor. Ca să fii plin de energie vitală, trebuie ca toate celulele din organism să fie active şi să furnizeze energie. Ai auzit asta de multe ori până acum: suntem ceea ce mâncăm. Poate că această afirmaţie a fost repetată de atâtea ori până acum, încât nu mai reuşeşte să-ţi capteze atenţia, dar asta n-o face mai puţin adevărată. Ce (şi cum) mâncăm ne influenţează atât corpul, cât şi mintea.

În practica medicinei moderne, medicaţia şi chirurgia sunt principalele tratamente. Rar se întâmplă ca un doctor să recomande un program de gestionare a sănătăţii prin dietă care să se concentreze asupra modului în care absorbim în organism energia vitală din hrană orientată spre îmbunătăţirea sănătăţii intestinelor. În schimb, medicii şi deopotrivă pacienţii par preocupaţi să elimine simptomele imediate fără să ajungă la înţelegerea adevăratelor cauze ale bolii. Cu medicamentele şi tehnologiile sale scumpe, sistemul american a creat un model de îngrijire a sănătăţii pe care doar cei înstăriţi şi-l pot permite. Dar chiar la aceste costuri ridicate, reuşeşte oare sistemul nostru să îngrijească sănătatea?

Consider că îngrijirea sănătăţii trebuie să înceapă cu sistemul digestiv şi cu alimentele pe care le introducem în el. În paginile care urmează îţi voi arăta că intestinele sunt conexiunea noastră vitală cu energia universului şi că putem să ne construim şi să ne menţinem sănătatea întărind această conexiune.

Cartea mea precedentă Enzima miracol, publicată în Japonia şi S.U.A[1], a declanşat un interes tot mai mare faţă de aceste recomandări legate de nutriţie şi de sănătate în general. Datorită ei, mulţi oameni au introdus aceste recomandări în viaţa lor de zi cu zi.

Într-o jumătate de secol de practică medicală, am adunat istoricul nutriţional al miilor de pacienţi pe care i-am avut, comparându-le dietele cu caracteristicile intestinelor lor. Asta mi-a oferit o înţelegere profundă a relaţiei dintre dietă, sănătatea intestinelor şi sănătatea întregului organism. Un noian de dovezi clinice m-a convins că ceea ce vedeam prin endoscop, dacă intestinele erau curate sau murdare, sănătoase sau nu, depindea de ceea ce pacientul mănânca de obicei. La rândul ei, starea intestinelor determină starea sângelui care transportă nutrimentele vitale la toate celulele din organism. Convingerea mea e că poţi avea o viaţă lungă şi sănătoasă fără boli grave... dar numai dacă ai intestinele unui om care mănâncă sănătos.

Metoda Shinya pentru sănătate, pe care o numesc Biozima Shinya, este doldora de secrete pentru obţinerea unor intestine sănătoase, a unui sânge sănătos şi, în consecinţă, a unor celule pline de energie. Citind despre intestine, vei afla de ce unele sfaturi nutriţionale acceptate pe scară largă sunt de fapt dăunătoare pentru mulţi oameni. Mai important, vei învăţa ce este bine să mănânci şi de ce. Vei afla de asemenea cum să-ţi asculţi propriul organism şi cum să răspunzi la ceea ce-ţi comunică, astfel încât să fii mai

[1] Şi în România, la Lifestyle Publishing, Enzima miracol. Cum să ajungi sănătos la 100 de ani. (N.t.)

atent la limbajul intestinelor ca să-ți îmbunătățeşti drastic sănătatea.

O bună parte din cercetările mele s-a concentrat asupra enzimelor care funcționează în interiorul celulelor. Am încercat să le conceptualizez numindu-le „neozime" deoarece sunt enzimele care acționează permanent pentru reînnoirea corpului. Neozimele sunt sursa forței şi vitalității noastre. Dacă vei examina activitățile celulelor concentrându-te asupra neozimelor, vei ajunge să înțelegi de ce atât de mulți dintre noi şi-au pierdut energia şi au regresat în ceea ce priveşte motivația şi vitalitatea creativă. Vei înțelege problemele provocate prin încercarea de a înlocui această forță naturală cu stimulente cum ar fi cafeina, zahărul şi alte substanțe chiar mai nesănătoase.

Obsesia noastră națională legată de înfățişarea fizică şi de „frumusețe" este o altă cale pe care ducem un război împotriva naturii. Apelăm la orice fel de soluție, de la suplimente pentru arderea grăsimilor la implanturi cu botox pentru a arăta mai tineri şi mai atrăgători decât suntem în mod natural. Totuşi, în sensul ei adevărat, frumusețea înseamnă acelaşi lucru ca sănătatea naturală. În tot regnul animal, frumusețea este semnul exterior al sănătății şi vitalității. Animalele cu blană sunt atrase cel mai mult de partenerii a căror blană este lucioasă şi care au ochii limpezi şi luminoşi. Este calea pe care natura favorizează perpetuarea exemplarelor celor mai sănătoase din fiecare specie.

Pentru încheierea unei păci cu natura este nevoie de un nou regim de „frumusețe", bazat pe o alimentație sănătoasă şi

un mod de viață sănătos. Un stil de viață sănătos îți va îmbunătăți nu numai „fața interioară”, tractul intestinal, ci te va face să arăți mai frumos şi la exterior. O față interioară sănătoasă este de asemenea reflectată, ca o bogăție naturală a sufletului, de un sentiment de securitate şi de o stimă de sine puternică.

Desigur, dacă treci la o dietă extremă fără să te gândeşti la sănătatea intestinelor, s-ar putea să reuşeşti să scazi în greutate. Dacă slăbeşti trei kilograme într-o lună, s-ar putea să ai un sentiment de satisfacție, iar asta ți-ar putea spori încrederea în tine. Totuşi, dacă o astfel de dietă nu include şi o trecere la un stil de viață sănătos, nu poți dobândi niciun fel de frumusețe reală. Dacă ai câştigat încredere dintr-o astfel de realizare, ea va fi temporară. După o vreme, greutatea va reveni la vechea valoare, făcându-te să apelezi la o nouă dietă. Motivul pentru care cele mai multe diete au un efect temporar este dat de faptul că nu reuşesc să îmbunătățească intestinele, care constituie fundamentul sănătății atât pentru corp, cât şi pentru minte. Dacă vrei să fii cu adevărat o femeie frumoasă sau un bărbat atrăgător, trebuie să acorzi atenție intestinelor înainte de orice altceva.

Bărbații şi femeile „cu burtă” suferă, cu mare probabilitate, de sindrom metabolic, numit şi sindromul de rezistență insulinică, o combinație de tulburări medicale care cresc riscul de dezvoltare a bolilor cardiovasculare şi a diabetului. Acesta afectează o persoană din cinci, iar prevalența sa creşte cu vârsta. Unele studii estimează prevalența sindromului în SUA la până la 25% din populație. Cercetările recente arată că stresul prelungit poate fi o cauză subiacentă a sindromului metabolic prin tulburarea echilibrului hormonal al axei hipotalamice-pituitare-

suprarenale (axa HPS). Un efort ca limitarea aportului caloric sau efectuarea de exerciţii fizice obositoare şi nefamiliare va exercita un stres nefiresc asupra organismului. În spatele problemelor legate de greutate sau de grăsimea corporală se află problema stilului de viaţă. Cu alte cuvinte, o dietă nenaturală a stresat corpul şi a provocat o deteriorare a caracteristicilor intestinelor, ceea ce a provocat obezitate, îmbătrânirea pielii şi multe alte stări nesănătoase ale organismului.

Stilul nostru de viaţă şi modul în care abordăm sănătatea s-au detaşat de natură şi au ajuns să se bazeze pe capacitatea noastră de a folosi ştiinţa şi tehnologia împotriva naturii – propria noastră natură fizică şi lumea naturală în care trăim. Astăzi, putem folosi ştiinţa şi tehnologia pentru a coopera cu natura. Noi înşine facem parte din lumea naturală şi adevărata ocrotire a sănătăţii din viitor va trebui să înceapă cu recunoaşterea şi acceptarea deplină a acestui fapt.

Atâta timp cât vom continua să vorbim despre sănătate şi să ne gândim la ea ca la un război cu natura, ne vom lupta cu propria noastră constituţie fizică şi „vom murdări cuibul" în care vieţuim. Pe termen lung, vom pierde. Nicăieri acest lucru nu este mai clar decât în ceea ce priveşte lupta noastră împotriva agenţilor patogeni. Este momentul să ne împrietenim cu microbii care trăiesc peste tot, în jurul şi în interiorul nostru.

Capitolul 2

Războiul cu microbii

În ultimii circa o sută de ani, sistemul instituționalizat de asistență medicală şi ocrotire a sănătății s-a aflat într-o stare de război împotriva naturii.

Când mi-am început practica de chirurgie şi gastroenterologie la New York, pe la mijlocul anilor 1960, sentimentul general era că puteam învinge în acel război. Cu ajutorul antibioticelor, am anihilat o mulțime de boli infecțioase care năpăstuiseră omenirea de-a lungul timpului. Vaccinările au transformat variola, tetanosul, difteria, poliomielita şi alte infecții groaznice în lucruri ce țin de trecut. Tehnici chirurgicale ameliorate le-au permis doctorilor să pătrundă în corpurile pacienților şi să repare sau să îndepărteze organele bolnave, ba chiar să le înlocuiască cu transplanturi şi proteze artificiale.

„Miracolul medicinei moderne" părea pe punctul de a reuşi să anihileze toate bolile, iar speranța medie de viață pentru generația mea crescuse vertiginos. Un aspect crucial al acestui „miracol" a fost acceptarea pe scară largă a modelului microbian al bolilor. Denumiți popular microbi, agenții patogeni erau considerați responsabili de majoritatea bolilor. Teoria spunea că, dacă omoram microbii sau trimiteam armata de anticorpi din organism să-i omoare, puteam să trăim fără boli. Am mai învățat să punem capăt unor boli periculoase, cum ar fi malaria şi ciuma bubonică, omorând insectele şi celelalte vietăți care le răspândeau.

Medicina instituționalizată învingea în această luptă pe viață şi pe moarte prin intermediul unor tactici ştiințifice de căutare şi distrugere. Cercetătorii căutau cauzele microbiene ale bolilor şi puneau la punct arme pentru distrugerea acestora. Apoi doctorii şi angajații din domeniul sănătății publice foloseau aceste arme pentru a ucide „microbii răi" din pacienți, permițându-le celor bolnavi să se însănătoşească şi celor sănătoşi să rămână aşa.

Rezultatul războiului purtat de omenire împotriva microbilor a fost atât de spectaculos, încât am putut să ne îndreptăm atenția către învingerea tuturor celorlalte boli. Am declarat „război" cancerului, bolilor cardiovasculare şi bolilor pulmonare. Dar am constatat că în aceste cazuri nu existau inamici microbieni pe care să-i găsim şi să-i distrugem ca să vindecăm bolile. În schimb, am descoperit că multe dintre bolile noastre mortale erau legate de un regim alimentar necorespunzător, de lipsa de mişcare, de fumat, de consumul de alcool şi de alte probleme legate de stilul de viață. Câmpul de luptă din războiul împotriva bolilor s-a schimbat. Aşa cum spunea Pogo, personajul de benzi desenate al lui Walt Kelly: „Ne-am întâlnit inamicul şi-am constatat că era vorba chiar de noi".

Între timp, unii dintre microbii pe care credeam că i-am învins au reapărut. Am început să vedem mai multe tipuri noi de gripă pentru care nu aveam vaccinuri. Am început să întâlnim forme de pneumonie, de tuberculoză şi alte boli infecțioase rezistente la medicamente. Oamenii au început să înțeleagă că microbii, la fel ca orice alte forme de viață, au capacitatea de a evolua şi a se adapta. Putem continua să punem la punct noi medicamente ca să luptăm împotriva lor, dar nu facem decât să grăbim evoluția unor

supermicrobi pentru care s-ar putea să nu existe niciun tratament. Poate că a sosit timpul să încetăm să mai gândim în termenii unui război medical şi să abordăm sănătatea omului dintr-o perspectivă diferită.

O abordare posibilă ar fi să ne descotorosim cu totul de modelul războiului. Această mentalitate ne-a fost de folos în strădaniile noastre în ceea ce priveşte sănătatea, dar izvorăşte dintr-o imagine incompletă a modului în care funcționează organismul uman.

Microorganisme cu putere de viaţă şi de moarte

Noi, toți cei care ne-am născut în această lume, suntem controlați de organisme vii pe care nu le putem vedea. Aceste organisme dețin puterea asupra vieții noastre. Vorbesc aici despre microorganisme, care pot fi văzute doar cu ochii ştiinței. Microorganismele trăiesc în corpurile noastre tot timpul. De fapt, ele se găsesc în toate locurile de pe pământ. Microorganismele există atât în afara, cât şi în interiorul corpurilor noastre.

Unele microorganisme nu pot exista independent şi trebuie să se propage în celulele organismelor noastre, altele pot trăi independent ca organisme.

Exemple din primul grup sunt virusurile, bacteriile rickettsia şi chlamidia. Aceste microorganisme au caracteristica de a parazita alte organisme pentru a se înmulți. Nu este sigur dacă pot fi clasificate ca organisme; în unele privințe, par să fie, în altele nu. De exemplu, un virus nu are celulă, care e considerată unitatea elementară de viață.

Microorganismele din cea de-a doua categorie, compuse din celule, pot să trăiască independent. Există două tipuri de celule. Procariotele nu au nuclee celulare, în vreme ce eucariotele au. Bacteriile sunt un grup mare de microorganisme procariote monocelulare. Toate organismele complexe multicelulare, printre care ciupercile, plantele, animalele şi oamenii, sunt compuse din celule eucariote. Toate formele de viață pe care le putem vedea, de la arborii înalți la un animal de companie drag şi noi înşine atunci când ne uităm în oglindă, sunt alcătuite din acelaşi tip de celule complexe. Microorganismele, pe de altă parte, pot să fie aşa sau să nu fie.

Deşi sunt extrem de mici şi abia vizibile cu ajutorul microscopului, microorganismele au de partea lor forța numărului. În prezent, explozia demografică umană este o problemă, dar populația umană este nimic în comparație cu populațiile de microorganisme de pe Terra. Există între 100 de milioane şi 1 miliard de microbi în doar 1 g sol fertil, iar în intestinele unei ființe umane se găsesc 100 de trilioane de astfel de microorganisme.

Desigur, nu vedem această populație numeroasă deoarece membrii ei sunt infinitezimali. O bacterie are 1 supra 500-2

000 de milimetri, iar un membru al familiei fungilor măsoară 1 supra 5 000 de milimetri, un virus măsurând 1 supra câteva zeci de mii până la câteva sute de mii de milimetri.

Existența unui număr atât de mare de microorganisme presupune că acestea au o capacitate excelentă de a se adapta la schimbările din mediul în care se află. În ceea ce priveşte temperatura, de exemplu, aceste microorganisme sunt clasificate în mare în grupuri criofile, care se înmulțesc la temperaturi mai mici de 25 °C, mezofile, care se înmulțesc în intervalul de 25-37,7 °C, şi termofile, care se înmulțesc la 45 şi 80 °C.

Recent, au fost descoperite şi microorganisme care se înmulțesc la temperaturi mari, de peste 90 °C. Mai există organisme „iubitoare" de sare, care prosperă acolo unde concentrația ei este ridicată, organisme „iubitoare" de dulce, care prosperă în concentrații mari de glucoză, acidofile, care preferă mediile acide, cu pH scăzut, în vreme ce altora le plac mediile alcaline, cu pH ridicat, anaerobe, care pot supraviețui fără oxigen, şi aerobe, care prosperă în medii cu bună ventilație. Este limpede că organismele vii pot supraviețui într-o gamă largă de medii.

Coexistăm pe planetă cu aceste numeroase tipuri de microorganisme, toate înmulțindu-se şi prosperând în jurul şi înăuntrul nostru. Dacă nu cunoaştem cât mai multe lucruri despre ele, nu putem şti adevărul despre lumea în care trăim. Din punctul de vedere al ființelor umane, faptul că împărțim planeta cu microorganismele are atât o latură luminoasă, cât şi una întunecată. Numai văzând ambele

laturi vom ajunge să înțelegem ceva mai bine cum vom putea să ducem o viață mai bună pe acest pământ viu.

Impactul mortal al virusurilor

Probabil că nu o să te surprindă faptul că, de-a lungul existenței lor, ființele umane au fost amenințate de boli cauzate de microorganismele patogene. Virusurile sunt un exemplu tipic în acest sens.

Virusurile nu sunt nici organice, nici anorganice. Nu au metabolism şi nu respiră singure, parazitând celulele altor organisme şi înmulțindu-se în celulele gazdei. În acest proces, ele distrug acele celule şi virusurile nou-propagate invadează alte celule pentru a se înmulți în continuare. Ca rezultat al acestei înmulțiri, gazda contractează diferite boli, cum ar fi gripa sau răceala obişnuită. Uneori, gazda moare, dar nici măcar dispariția ei nu va împiedica virusurile să treacă la o nouă gazdă sănătoasă, pentru a se propaga din nou. Bolile contagioase provocate de virusuri au făcut ravagii în toate părțile lumii încă din vremuri străvechi.

Virusul gripei declanşează simptome severe, în vreme ce răceala afectează în general nasul şi gâtul. Virusul gripei are o perioadă de incubație scurtă, de circa o săptămână de la infectarea inițială, după care apar simptome, cum ar fi febra, oboseala şi durerile articulare. De cele mai multe ori, gripa nu provoacă decesul, dar poate fi o boală extrem de

gravă, provocând complicații, cum ar fi bronşita şi pneumonia, şi declanşând encefalita.

Gripa spaniolă, care s-a răspândit în lume în perioada 1918-1920, este bine cunoscută. În zilele acelea, nimeni nu ştia că fusese provocată de un virus. Populația lumii a fost infectată într-o proporție uluitoare de 30%. În Statele Unite ale Americii au murit între 500 000 şi 675 000 de oameni; în lume, numărul deceselor a fost estimat undeva între 50 şi 100 de milioane. Mai recent, am fost agresați de alte boli de origine virală. În afară de gripă, este vorba de SIDA (sindromul imunodeficienței dobândite), care distruge toate funcțiile imunitare ale organismului, de SRAS (sindromul respirator acut sever), care a făcut ravagii în China, Hong Kong şi Taiwan, şi de norovirus, care a afectat peste 10 milioane de oameni în 2006. Dintre tipurile de gripă, în 2004, infecția cu gripa aviară a fost confirmată în Japonia pentru prima oară după 80 de ani, iar producătorii de păsări au fost nevoiți să sacrifice nenumărate exemplare infectate. În 2009 şi 2010, virusul gripei porcine (H1N1) s-a răspândit pe tot globul. Variola şi pojarul sunt boli virale contagioase. Acum sunt considerate aproape eradicate, dar înainte erau o amenințare serioasă pentru mulți oameni.

Aspectul dificil al majorității bolilor virale constă în faptul că ştim puține lucruri despre ciclul, momentul apariției şi căile de transmitere a respectivelor epidemii. Mai mult, nu am găsit cu adevărat măsuri pentru a rezolva decisiv problemele legate de bolile virale şi de răspândirea lor. Vaccinările preventive sunt recomandate în cazul gripei, dar, ținând cont de rapiditatea cu care virusul gripei suferă mutații, sunt departe de a fi o soluție absolută.

Microorganismele şi istoria omenirii

Microorganismele numite patogene nu sunt limitate la virusuri. Tuberculoza, holera, ciuma, dizenteria, sifilisul şi tetanosul sunt toate infecţii provocate de microorganisme. De asemenea, bacteriile rickettsia şi chlamidia sunt cunoscute ca agenţi patogeni care provoacă boli infecţioase.

Aceste boli contagioase au avut un impact profund asupra istoriei omenirii. Epidemia de ciumă, numită şi „moartea neagră", s-a răspândit în toată Europa la mijlocul secolului al XIV-lea. Ştim că epidemia a fost provocată de purici purtători ai bacilului ciumei. Circa o treime din cele 100 de milioane de locuitori ai Europei şi-au pierdut viaţa în timpul acelei catastrofe.

Simptomele infecţiei cu un virus mortal variază. Ciuma bubonică provoacă febră mare şi umflarea nodulilor limfatici, ciuma septicemică produce pete negre (leziuni hemoragice), ciuma pulmonară cauzează pneumonie etc. Se presupune că o epidemie se repetă potrivit unui ciclu de câteva sute de ani. La mijlocul secolului al XIX-lea, ciuma bubonică a provocat moartea a aproximativ 12 milioane de oameni în China şi India.

S-ar crede că este vorba de o boală ce ţine de trecut, dar ea nu a fost eradicată complet, aşa cum a dovedit-o moartea a 50 de oameni în 1994. De fapt, există câteva ţări din Africa

şi America de Sud pe care OMS (Organizația Mondială a Sănătății) le-a desemnat ca regiuni poluate de ciumă.

Se ştie că au existat în istorie mai multe epidemii de febră tifoidă, boală provocată de patogenul rickettsia. Napoleon, aflat în plină campanie de cucerire a Europei, a fost obligat să se retragă nu doar de condițiile climatice vitrege din Rusia, ci şi ca urmare a răspândirii febrei tifoide în rândurile oamenilor săi.

Variola şi alte boli infecțioase au provocat epidemii care au făcut ravagii pe continentele americane ca urmare a primului contact cu europenii. De curând, antropologii au ajuns la concluzia că între 85 şi 90% din populația indigenă a celor două Americi au fost lichidate de microorganismele aduse de europeni, acesta fiind cel mai important factor în cucerirea civilizațiilor băştinaşe. Americanii vorbesc în zilele noastre spaniola, engleza, portugheza şi franceza datorită microbilor.

Există nenumărate astfel de cazuri în care bolile contagioase au schimbat cursul istoriei. Metoda vaccinării contra variolei, descoperită de medicul englez Edward Jenner, a devenit populară în toată lumea şi, ca urmare, numărul persoanelor afectate a scăzut treptat, pentru ca la sfârşitul celui de-al Doilea Război Mondial aproape să nu se mai înregistreze cazuri de îmbolnăviri. Ultimul caz a fost diagnosticat în Somalia în 1977. Iată de ce se spune că variola este singura boală contagioasă a cărei eradicare a reuşit.

Pojarul, boală contagioasă provocată de virusul specific, a fost cândva o boală larg răspândită printre copii. Bebeluşii şi copiii care au supravieţuit au căpătat imunitate şi nu au mai contractat boala tot restul vieţii. Adulţii care nu au făcut pojar în copilărie au murit în epidemiile de pojar care au izbucnit în repetate rânduri în lume.

Pot oare antibioticele să eradicheze patogenii?

Vaccinările pot preveni pojarul, dar deocamdată nu există tratament. Mortalitatea provocată de pojar a scăzut drastic, dar în ultima vreme numărul adulţilor afectaţi de boală a fost în creştere. În 2007, o epidemie de pojar a izbucnit în liceele şi colegiile din întreaga Japonie şi peste 100 de şcoli au fost obligate să-şi întrerupă cursurile.

De ce au fost afectaţi de pojar atât de mulţi adolescenţi şi tineri? În momentul acela, explicaţia a fost că persoanele infectate nu fuseseră vaccinate contra pojarului în copilărie. Totuşi, o anchetă mai atentă a dezvăluit că printre victime s-au numărat şi copii care fuseseră vaccinaţi.

În cazul acestei vaccinări, virusuri de pojar slăbite sunt injectate astfel încât se creează anticorpi care îngreunează contractarea ulterioară a bolii. Această metodă asigură o cvasiimunitate inferioară imunităţii (rezistenţei) dezvoltate de persoana care contractează boala şi o învinge.

În SUA şi în Europa tendința este ca vaccinarea contra pojarului să se facă de două ori, şi anume prima dată când copilul are un an şi apoi înainte de a începe şcoala elementară. Statele Unite ale Americii au introdus metoda vaccinării duble în 1970, consecința fiind că incidența pojarului a scăzut spectaculos. Dublând numărul de vaccinări, nivelul rezistenței creşte, făcând dificilă contractarea pojarului.

Cu un astfel de rezultat, trebuie să recunoaştem că vaccinarea este eficientă. Totuşi, mi se pare că un aspect important este trecut cu vederea. Dacă am privi lumea noastră naturală ca o serie de sisteme interconectate, am putea descoperi că o altă abordare a bolilor ar putea fi mai durabilă şi mai eficientă.

Pentru a înțelege o asemenea abordare, ar fi necesar să ne întrebăm: care este sursa forței vitale care ne susține existența. Totuşi, înainte de a încerca să găsim răspunsul, să analizăm modul în care medicina modernă a abordat bolile infecțioase.

Primul efort întreprins de medicina instituționalizată a fost „să specifice cauza”. La mijlocul secolului al XIX-lea, Louis Pasteur din Franța şi Robert Koch din Germania au stabilit tehnologii de cultivare a microorganismelor. Aceasta a dus la descoperirea mai multor bacili, cum ar fi bacilul tuberculozei, bacilul holerei, bacilul febrei tifoide etc. Şi cercetătorii japonezi au fost activi în acest domeniu şi, cam în aceeaşi perioadă, Shibasaburo Kitasato a descoperit bacilul tetanosului şi bacilul ciumei bubonice, iar Yoshi Shiga a descoperit Bacillus dysentericus. Dacă aceşti

patogeni erau îndepărtați din organism, bolile infecțioase puteau fi prevenite. Pornind de la această idee, au fost dezvoltate antibioticele.

Primul antibiotic a fost penicilina. Ea a fost descoperită de bacteriologul britanic Alexander Fleming din substanțele conținute de mucegaiul albastru. Într-un fel, a fost o tentativă de a ține în frâu un microb patogen cu ajutorul unui alt microb (mucegaiul albastru). Odată cu producerea în masă a penicilinei, mortalitatea provocată de infecții a scăzut drastic, provocând o mare senzație însoțită de afirmații de genul „cea mai mare descoperire a secolului al XX-lea”, „o revoluție medicală” etc. Au urmat diferite cercetări în domeniul antibioticelor.

Mulți cercetători au sperat şi au crezut că dezvoltarea antibioticelor va duce la o înfrângere completă a bolilor infecțioase ale omenirii. A fost nevoie de circa un secol pentru ca oamenii să înceapă să se trezească din acest vis. O nouă bacterie rezistentă a apărut în peisaj. Apoi, un nou antibiotic care să se opună acestei bacterii a fost pus la punct, urmat de o nouă bacterie etc. Cercul acesta vicios continuă.

Astăzi, lumea se confruntă cu o nouă întrebare: a rămas valabil conceptul anihilării patogenilor cu ajutorul antibioticelor? Oare nu cumva nu facem decât să creăm superbacterii împotriva cărora nu vom mai găsi niciun mod de apărare?

O altă abordare în controlul bolilor infecţioase

În ultimele câteva sute de ani, cercetătorii au identificat numeroşi agenţi patogeni. Cu toate acestea, cei identificaţi reprezintă doar o proporţie minusculă din nenumăratele microorganisme din lumea noastră. Chiar şi atunci când este descoperit un antibiotic eficient împotriva unei anumite boli infecţioase, e doar o picătură în oceanul activităţilor microorganismelor. Fără doar şi poate că antibioticele sunt un mare progres în ocrotirea sănătăţii, dar nu reprezintă răspunsul complet la bolile contagioase. Un motiv serios îl constituie faptul că nu am reuşit încă să dobândim o cunoaştere deplină a acestor microbi; de fapt, ar fi aproape imposibil să ajungem la genul acesta de înţelegere.

Nu trebuie să uităm că noi, ca fiinţe umane, suntem o parte a naturii şi că trăim sub imperiul legilor sale. Dacă nu arătăm respect pentru natură şi umilinţă în faţa forţelor ei, orice medicament pe care l-am putea produce ar fi doar o soluţie ad hoc care ar provoca natura să contraatace. Nesfârşita competiţie dintre bacteriile rezistente şi antibiotice este doar un exemplu al acestui adevăr.

Tratamentul tuberculozei este un altul. În ultimii ani, tuberculoza a cunoscut o creştere a incidenţei. Această boală contagioasă mortală este cauzată de bacilul tuberculos. Până în 1950, a fost cauza numărul unu a deceselor în Japonia. După război, folosirea pe scară largă a unor antibiotice ca streptomicina a dus la scăderea drastică

a numărului de cazuri de tuberculoză. O vreme, tuberculoza a fost considerată „o boală a trecutului”. Totuşi, de curând, numărul persoanelor infectate a crescut din nou, mai ales printre oamenii bătrâni şi tineri.

Pentru a face față situației, vaccinarea BCG (Bacillus Calmette-Guérin) este recomandată în Japonia, dar nu şi în Statele Unite ale Americii, unde în prezent riscul infectării cu tuberculoză este scăzut. Nici măcar această vaccinare nu are eficiență 100%. Când o persoană este infectată, bacilii tuberculozei rămân în plămâni, iar eficacitatea vaccinării este diminuată, pacientul manifestând o rezistență scăzută, astfel încât au existat cazuri în care bacilii au început să se înmulțească brusc, provocând instalarea bolii. Unii pun recenta creştere a incidenței tuberculozei pe seama scăderii eficacității vaccinării, dar mă întreb dacă acesta este singurul răspuns.

Bacteriile numite bacili ai tuberculozei se găsesc în natură. Poate că mulți dintre noi au contractat aceşti bacili fără să ştie. Contractarea bacililor nu duce neapărat la instalarea bolii. Din punct de vedere statistic, se spune că una din 10 persoane care au contractat bacilii prezintă simptome, şi chiar dacă un pacient prezintă aceste simptome, efectul poate fi moderat. Totuşi, anual, se produc peste 2 000 de decese ca urmare a tuberculozei.

În ce constă diferența dintre indivizii care contractează bacilii de tuberculoză? Diferența o reprezintă rezistența (tăria imunității) indivizilor.

Un sistem imunitar puternic va reduce riscul de contractare a bolii. Acest lucru nu este limitat la tuberculoză, ci se aplică la toate bolile contagioase. În mod inevitabil, tentativele noastre de distrugere a patogenilor vor sfârşi într-o cursă pe care o vom pierde. Singura cale pe care putem învinge în lupta împotriva bolilor este întărirea sistemului nostru imunitar.

Incidența crescută a cazurilor de tuberculoză este un semn că rezistența ne-ar putea fi în declin, ceea ce ne face să fim predispuşi la îmbolnăviri. În loc să ne bizuim doar pe anihilarea microorganismelor cu antibiotice, nu există oare o altă soluție care să fie mai în rezonanță cu legile naturale? Medicina preventivă trebuie să fie cu siguranță o parte a răspunsului la această întrebare.

Studiind istoria omenirii, observăm că strămoşii noştri au fost obligați să facă față unor medii naturale severe. Viața era grea, cu adăposturi inadecvate pentru vreme rece sau caldă, sărăcie lucie, condiții de trai mizere şi privațiuni de toate felurile cu efecte negative numeroase. Chiar şi acum, sunt multe țări în care speranța medie de viață este de doar 30 de ani. În epoca Meiji, în Japonia, şi femeile, şi bărbații trăiau în medie doar până la 40 de ani. În Japonia, speranța medie de viață este acum mai mult decât dublă, fiind considerată țara cu populația cea mai longevivă din lume, într-un moment în care longevitatea populației americane a rămas în urmă.

Care este motivul acestei situații? Poate fi ea pusă pe seama dezvoltării economice aduse de modernizare? Epoca Edo din Japonia, dintre anii 1603 şi 1868, a fost una de pace şi

prosperitate. Nu a existat sărăcie pe scară largă sau foamete. Viața culturală a înflorit şi agricultura era populară. În anumite privințe, economic vorbind, era o epocă mai prosperă decât astăzi. Şi totuşi, speranța medie de viață era mult mai mică decât în zilele noastre.

Motivul e simplu. Mortalitatea infantilă provocată de boli ca variola sau pojarul era covârşitor de ridicată. Este o situație nefericită, fără doar şi poate, dar dacă priveşti altfel lucrurile, cei care au supraviețuit infecțiilor şi-au edificat o imunitate împotriva multor boli. Într-un fel, indivizii care au supraviețuit până la maturitate au fost cei aleşi. Probabil că erau mai inimoşi, mai sănătoşi şi mai energici decât suntem noi astăzi. Pe măsură ce bolile letale i-au lichidat fără milă pe cei mai slabi dintre noi, natura a creat o populație rezistentă la boli.

Când spunem că speranța medie de viață era între 30 şi 40 de ani, nu înseamnă că toți mureau la astfel de vârste. Aceasta era doar durata de viață obținută prin calcularea mediei tuturor deceselor infantile şi a duratei vieții celor puțini care ajungeau la maturitate. Trebuie să fi fost şi mulți care trăiau până pe la 70 sau 80 de ani, având mai multă vigoare decât bătrânii din zilele noastre. Dacă ne lăsăm orbiți de datele privind durata medie de viață, nu vom reuşi să înțelegem forța fizică a supraviețuitorilor adulți.

Modernizarea rapidă ne-a adus multe lucruri folositoare. Ca urmare a dezvoltării infrastructurii, cum ar fi sistemele de canalizare, igiena publică s-a ameliorat considerabil, reducând bolile infecțioase care se răspândeau în mediile insalubre. Răspândirea ciumei în Europa Evului Mediu se

poate pune parțial pe seama mediului. Europenii nu aveau toalete şi îşi aruncau pur şi simplu reziduurile în canalele de scurgere de lângă locuințe şi beau apă din râurile care erau pline de murdării. Rozătoarele care creşteau în număr mare în astfel de medii purtau bacilii de ciumă în diferite zone, răspândind rapid bolile mortale.

Pe lângă instituționalizarea măsurilor de igienă publică, antibioticele şi vaccinările au devenit populare după cel de-al Doilea Război Mondial şi, drept rezultat, numărul persoanelor afectate de bolile infecțioase a scăzut drastic. Totuşi, longevitatea la care s-a ajuns astfel înseamnă că mulți dintre cei care ar fi murit în copilărie au fost salvați, în pofida faptului că aveau un sistem imunitar slăbit care i-ar fi făcut sensibili la boli infecțioase fatale dacă ar fi fost expuşi. Alții, care ar supraviețui acestor boli şi şi-ar construi o anumită imunitate, rămân vulnerabili la maturitate, pentru că n-au avut niciodată ocazia să intre în contact cu anumiți microbi pentru a-şi crea anticorpii necesari.

Americanii care călătoresc în țările de la sud de graniță sunt avertizați să nu bea apa din acele țări deoarece este plină de bacterii şi probabil că-i va îmbolnăvi de ceea ce se cheamă „răzbunarea lui Montezuma". În schimb, nativii din acele țări pot să bea acea apă şi s-o folosească la gătit fără niciun fel de probleme. Asta pentru că sunt obişnuiți cu ea. Au fost expuşi la bacteriile din apă în mod repetat încă din copilărie şi au dezvoltat imunitate la efectele ei negative.

Se pare că tocmai condițiile igienice şi medicamentele moderne cu care credeam cândva că am învins bolile infecțioase ne-au făcut de fapt mai slabi, la nivel de

populație, şi mai vulnerabili la boli. Vulnerabilitatea noastră este o consecință nedorită a progresului medicinei şi a dorinței noastre de a ne elibera de suferința şi moartea cauzate de boli.

Desigur, nu este nevoie să renunțăm la avantajele aduse de civilizație şi modernizare. Nimeni nu doreşte să se întoarcă la zilele când se întâmpla foarte des să moară copiii din cauza bolilor infecțioase. Ar trebui să fim recunoscători şi să ne bucurăm de prosperitatea pe care am dobândit-o. În acelaşi timp, poate că ar fi necesar să reînvățăm preceptele înțelepciunii antice potrivit cărora cel mai important lucru pe care-l putem face pentru noi înşine, pentru familiile noastre şi pentru grupurile mai mari din care suntem parte este să ne construim un corp puternic şi sănătos, cu un sistem imunitar viguros. Strămoşii noştri au avut de luptat cu foamea şi sărăcia. Pentru noi, provocarea este să ne redobândim vigoarea naturală a organismului.

Cheia pentru realizarea acestui deziderat se află în stilul nostru de viață zilnic şi, oricât ar suna de prozaic, în intestinele noastre. Putem să trăim până la adânci bătrâneți, cu o sănătate şi o vitalitate uluitoare... dacă avem intestine sănătoase.

Darul microorganismelor

Tocmai în perioada în care medicina modernă poartă războiul împotriva microbilor care îmbolnăvesc şi ucid, am

ajuns să înțelegem că, în general, microbii ne sunt prieteni. De fapt, fără ei n-am fi capabili să creştem, să ne digerăm şi să ne metabolizăm hrana.

Există o relație inseparabilă între intestinele noastre şi microorganisme. În explicarea activităților desfăşurate de bacterii în corp, împărțim adesea microorganismele intestinale în „bacterii benefice" şi „bacterii dăunătoare". Totuşi, ca să fiu mai exact, flora noastră intestinală este alcătuită în cea mai mare parte din bacterii intermediare, microorganisme oportuniste care nu aparțin niciuneia dintre categorii.

Proporția de bacterii benefice din intestinele noastre este de aproximativ 20%, cele dăunătoare sunt în proporție de 30%, restul de 50% fiind bacterii intermediare. Bacteriile esențiale care contribuie la controlul mediului intestinal sunt bacteriile intermediare. Asta deoarece, atunci când proporția de bacterii dăunătoare creşte ca urmare a meselor neregulate şi a altor obiceiuri alimentare proaste, bacteriile intermediare sunt atrase în domeniul bacteriilor dăunătoare, astfel încât majoritatea bacteriilor intestinale acționează ca bacterii dăunătoare, descompunând alimentele nedigerate şi generând gaze toxice. Într-un astfel de mediu rău, cu timpul, caracteristicile intestinelor se deteriorează şi încep să-şi facă apariția diferite boli.

Pe de altă parte, când proporția de bacterii benefice creşte, bacteriile intermediare sunt sincronizate cu bacteriile benefice şi, ca urmare, intestinele sunt populate de nenumărate bacterii benefice, ceea ce duce la crearea unui mediu intestinal stabil. Cu timpul, intestinele devin curate,

crescând probabilitatea ca persoana în cauză să se bucure de o viață lungă şi sănătoasă atât pe plan mintal, cât şi pe plan fizic.

Ai putea considera că bacteriile intermediare sunt ca votanții nehotărâți din cadrul unor alegeri.

În realitate, separarea bacteriilor intestinale în „benefice" şi „dăunătoare" are doar rol descriptiv. Să ne amintim că, în majoritate, bacteriile din intestinele umane sunt bacterii din zona gri – intermediare –, care nu sunt nici bune, nici rele. Ele vor deveni fie benefice, fie dăunătoare atunci când vor fi influențate de o uşoară modificare a mediului. Înseamnă că adevăratul votant „nehotărât" eşti tu.

Cum să-ți sprijini dezvoltarea bacteriilor benefice din intestine ca să ai o viață sănătoasă? Sănătatea nu înseamnă să distrugi toate bacteriile dăunătoare din intestine, ci să trăieşti şi să te hrăneşti într-un mod care să împiedice bacteriile intermediare să devină „rele". O cale de a face acest lucru este să consumi alimente fermentate.

Fermentaţia

Microbii fac alimentele să se altereze, dar în acelaşi timp pot fi folosiți pe post de conservanți, şi oamenii au învățat să facă asta încă de la începuturile istoriei. Alimentele şi

băuturile fermentate se găsesc în culturile culinare din lumea întreagă.

Lactobacillus este bacteria benefică tipică din intestine. Totodată, este bacteria necesară pentru fermentarea iaurtului sau brânzei şi pentru prepararea alimentului japonez miso (pastă din boabe de soia), a sosului de soia, a murăturilor şi a oțetului. Deşi toate aceste alimente sunt fermentate cu ajutorul aceluiaşi grup de bacterii Lactobacillus, există diferențe mari legate de faptul că iaurtul şi brânza sunt derivate din laptele de animal, în vreme ce miso şi sosul de soia sunt derivate din plante. Lactobacillus din oțet folosit în prepararea verzei acre produce acid lactic, care inhibă dezvoltarea altor microorganisme. Când se prepară miso sau sos de soia, sunt folosite nu doar Lactobacillus, ci şi diferite alte microorganisme, cum ar fi koji şi drojdia. Din grupa de alimente obținute din boabe de soia, natto preparat din Bacillus natto este un aliment fermentat japonez familiar, deşi poate să nu fie pe gustul tuturor. Acestea, alături de alte procese de fermentație, adaugă nutrimente şi fac alimentele mai bune la gust şi mai uşor de digerat.

Pe lângă folosirea fermentației pentru conservarea hranei, alimentele fermentate sunt bune pentru sănătate. Pentru a înțelege acest lucru, să parcurgem împreună procesul de fermentație. Glucoza, proteinele şi carbohidrații din alimente sunt descompuse de microorganisme în timpul fermentației, creând componente benefice pentru organismul uman.

Intestinele – partea din corp în care sunt specializat – beneficiază în mod deosebit de pe urma alimentelor fermentate întrucât acestea ajută bacteriile benefice să se

înmulțească în intestine. De exemplu, când Lactobacillus, bacteria benefică tipică, ajunge în intestine, pH-ul din interiorul acestora devine acid, inhibând astfel propagarea bacteriilor incapabile să supraviețuiască în mediul acid. Multe dintre aceste bacterii sunt periculoase. Ele produc substanțe humice cum ar fi amoniacul şi hidrogenul sulfurat, fiind prin urmare considerate bacterii dăunătoare. Intensificând activitatea bacteriilor benefice, aceste bacterii dăunătoare îşi pierd puterea şi mediul din tractul intestinal se îmbunătățeşte.

Activitățile microorganismelor sunt de asemenea o parte vitală a relației dintre intestine şi funcția imunitară. Există diferite celule din sistemul imunitar, ca macrofagele, limfocitele şi neutrofilele, care funcționează în tractul intestinal. Ele protejează organismul de patogenii pe care e posibil să-i fi digerat. Bacteriile benefice, cum ar fi Lactobacillus, activează aceste celule imunitare. Iată de ce imunitatea noastră față de boli este compromisă când intestinele sunt într-o stare proastă.

Două treimi din celulele imunitare ale organismului nostru sunt concentrate în intestine, care sunt partea cea mai importantă a tractului digestiv. Când mediul intestinal este tulburat şi într-o stare necorespunzătoare, problema se propagă mult dincolo de sănătatea intestinelor. Dacă nu se va face nimic pentru îmbunătățirea sănătății intestinelor, forța sistemului imunitar şi energia vitală vor fi epuizate, omul fiind predispus la cancere, la boli legate de stilul de viață, boli infecțioase, tulburări alergice şi diverse alte probleme.

Oamenii a căror hrană constă în principal din carne, produse lactate şi ceea ce se numeşte generic „junk food”[2], fără niciun aport de alimente fermentate, trebuie să fie foarte atenți. Ştiu din experiența mea clinică îndelungată că persoanele care nu acordă atenția cuvenită sănătății mediului intestinal au cea mai mare probabilitate să-şi piardă energia şi vigoarea şi să prezinte tot mai multe semne de boală odată cu înaintarea în vârstă. Meritul consumului zilnic de alimente fermentate ajunge şi mai departe. Alimentele fermentate sunt indispensabile pentru reînnoirea enzimelor, care sunt cheia sănătății umane. Cartea mea Enzima miracol explică de ce enzimele sunt atât de importante şi prezintă un program de ameliorare enzimatică pe care îl denumesc Biozima Shinya. Programul include recomandări privind dieta, nutriția şi stilul de viață. Voi explica mai detaliat Biozima Shinya în partea a doua a acestei cărți, ca să înțelegi mai bine biologia care face biozima atât de puternică pentru sănătatea ta.

Pe scurt, enzimele sunt substanțe proteice implicate în toate fazele activităților din viața noastră. Acum se ştie în general că sunt importante în digerarea alimentelor, dar, de asemenea, sunt implicate în respirație, metabolism, eliminare şi detoxificare. Enzimele servesc drept catalizatori pentru reacțiile chimice necesare organismelor vii. Importanța lor poate că nu e pe deplin recunoscută în medicina modernă şi în ştiința nutriției. Este adevărat totuşi că, indiferent câte nutrimente am putea obține din alimente, nu am fi capabili să ne menținem energia dacă n-am avea

[2] Denumire generică pentru alimentele bogate în calorii, dar cu valoare nutrițională scăzută, care au un înalt grad de procesare. (N.t.)

suficiente enzime în organism. Din acest motiv numesc enzimele sursa energiei vitale.

Ştim că există 3 000-5 000 de varietăţi cunoscute de enzime în corpul uman. Acum, iată care este esenţa „factorului microbian" pentru sănătate: în majoritate, aceste enzime sunt produse de bacteriile intestinale. Când mediul intestinal este tulburat de proliferarea aşa-numitelor bacterii dăunătoare, dezvoltarea acestor enzime vitale este stânjenită.

Alimentele fermentate conţin mari cantităţi de enzime; prin urmare, consumând astfel de alimente, îţi suplimentezi enzimele din organism. Enzimele găsite în alimentele fermentate sunt digerate, absorbite în organism şi descompuse în peptide şi aminoacizi. Teoria mea susţine că acestea sunt combinate din nou într-o enzimă-sursă „miracol", care este substanţa fundamentală pentru alte enzime din organism.

Toate activităţile din intestinele noastre efectuate de bacterii, enzime şi celule imunitare pentru menţinerea şi hrănirea sănătăţii sunt interconectate strâns. Tocmai de aceea este esenţial pentru vitalitatea şi sănătatea întregului organism să ameliorăm mediul intestinal. Ştiind acest lucru, cred că rolul alimentelor fermentate este mai mare decât se recunoaşte în general. Ele favorizează sănătatea suplimentând cantitatea de bacterii benefice din intestine, întărind sistemul imunitar şi scăzând probabilitatea de a lua măsuri extraordinare pentru lichidarea cu antibiotice a bacteriilor „rele", cu scopul de a salva viaţa persoanei.

Totuşi, în cadrul sistemului de producție şi distribuție a alimentelor din secolul al XXI-lea, o mare parte din beneficiile tradiționale aduse de fermentație s-au pierdut. Multe dintre alimentele fermentate din supermarketuri sunt fermentate o perioadă scurtă deoarece sunt produse în masă şi, în compensație, le-au fost adăugați diferiți aditivi cum ar fi acceleratorii de fermentație, conservanții chimici, coloranții artificiali şi agenții chimici de condimentare. De asemenea, este posibil ca pentru creşterea producției agricole să fi fost folosite pesticide şi îngrăşăminte chimice. Pasta miso şi sosul din soia realizate industrial, care folosesc boabe de soia peste care au fost dispersate cantități mari de pesticide, sunt produse fermentate doar cu numele. Nu te poți aştepta la beneficii pentru sănătate de la astfel de alimente şi consumul lor zilnic poate avea efecte adverse asupra organismului uman.

De fapt, „bune" şi „rele", acele judecăți de valoare pe care le atribuim organismelor microscopice sunt înşelătoare. Bacteriile nu sunt nici bune, nici rele, doar fac parte din lumea naturală. Chiar şi cele pe care le numim „dăunătoare" pot să joace roluri benefice în anumite circumstanțe. Creând un spațiu în care să poată coexista cele bune şi cele rele, vom putea să vedem dacă funcționarea intestinelor se conformează modului în care funcționează lumea naturală

Spre deosebire de bacterii, virusurile nu sunt clasificate ca benefice sau dăunătoare. Se poate considera că toate sunt dăunătoare, deoarece amenință existența ființelor umane. Totuşi, dacă le privim simplu ca fiind „rele", nu vom găsi altă soluție decât să descoperim o cale de a distruge toate virusurile, ca şi cum natura însăşi ar fi duşmanul nostru.

Nu ne putem găsi calea spre sănătate încercând să distrugem categorii întregi de viață.

Am inventat multe medicamente ca antibioticele ca să învingem bolile. Cu toate acestea, nu putem spune că ne-am îmbunătățit nivelul general al sănătății. Medicamentele sintetizate chimic sunt substanțe străine pentru corpul nostru şi, prin urmare, vor fi toxice într-un fel sau altul. Când suntem bolnavi, luăm medicamente şi ne considerăm „vindecați" când simptomele dispar. Dacă abordăm în acest fel problema sănătății, înseamnă că nu ținem cont îndeajuns de efectele negative pe care aceste medicamente le pot avea. De exemplu, antibioticele nu distrug doar patogenii-țintă, ci şi bacteriile benefice. Dacă activitățile bacteriilor benefice sunt compromise, echilibrul bacteriilor intestinale este deranjat, ceea ce diminuează producția de enzime pentru sănătatea sistemului imunitar. În consecință, nivelul general al sănătății noastre scade.

Pentru a ieşi din cercul vicios al dependenței complete de antibiotice, pentru a ne salva de infecții, va trebui să ne concentrăm mai mult pe întărirea organismului. O cale adevărată şi demonstrată spre sănătatea fizică este consumul de alimente fermentate de bună calitate, despre care se ştie de generații că dezvoltă un mediu intestinal favorabil, care ne creşte imunitatea.

Legătura dintre un sol sănătos şi sănătatea intestinelor

Am putea să privim în acelaşi mod metodele pe care le aplicăm în prezent în agricultură. Recurgerea excesivă la „medicaţie” se regăseşte şi în acest domeniu. După cel de-al Doilea Război Mondial, fermierii din Statele Unite ale Americii şi din celelalte ţări dezvoltate au început să folosească mari cantităţi de îngrăşăminte şi pesticide chimice pentru a creşte recoltele şi a îmbunătăţi randamentul activităţii agricole. Pesticidele, în general, sunt agenţi chimici ca insecticidele, fungicidele şi erbicidele, fiind folosite la uciderea insectelor care se hrănesc cu frunzele şi roadele plantelor agricole, a bacteriilor care provoacă îmbolnăvirea plantelor şi la nimicirea buruienilor.

Astăzi există cam 5 000 de pesticide înregistrate oficial. De curând a fost interzisă utilizarea pesticidelor cu toxicitate ridicată. Unii oameni sunt de părere că efectul asupra organismului uman este redus dacă stropirea cu pesticide se face cu moderaţie. Dar pesticidele sunt bineînţeles substanţe chimice produse sintetic şi sunt străine de corpul omenesc. Natura înseamnă echilibru. Nu există nimic în natură care să poată fi distrus fără să deranjeze altceva. Când numeşti ceva din natură „pestă” şi aplici pesticide pentru a-l lichida, distrugi echilibrul sistemului ecologic, aşa cum antibioticele distrug echilibrul florei intestinale.

Îngrăşămintele sunt substanţe necesare plantelor şi sunt produse de plante prin reacţii chimice. Azotul (nitrogenul), care hrăneşte frunzele, fosfatul, care hrăneşte fructele, şi potasiul (kaliul), care hrăneşte rădăcinile, sunt numite îngrăşăminte NPK (trei elemente ale îngrăşămintelor). Componentele acestor îngrăşăminte chimice sunt absorbite imediat, promiţând recolte bogate într-un timp scurt, ceea

ce a făcut să se generalizeze folosirea lor în Statele Unite ale Americii după cel de-al Doilea Război Mondial.

Problema este că o dependență completă de îngrăşămintele chimice duce la distrugerea echilibrului mineral din sol, provocând dominația celor trei minerale (azotul, fosfatul şi potasiul). În natură există peste 100 de minerale. Se poate susține că mineralele deficitare pot fi suplimentate, dar ar fi foarte dificil de determinat necesarul şi proporția pentru fiecare mineral în parte care să ducă la un sol sănătos. Mai mult, există o problemă legată de faptul că îngrăşămintele chimice sunt anorganice şi, prin urmare, nu hrănesc microorganismele din sol. În consecință, dependența de îngrăşăminte chimice provoacă deteriorarea calității solului, în cele din urmă îngreunând creşterea recoltei. De asemenea, are de suferit şi calitatea produselor agricole crescute în acest sol sărăcit. Ca şi solul în care cresc, plantele vor fi lipsite de oligomineralele existente într-un pământ sănătos.

Ştim că mesele noastre zilnice joacă un rol important în îmbunătățirea mediului intestinal. Calitatea produselor agricole pe care le consumăm la aceste mese este determinată de calitatea solului în care au fost crescute. În sol coexistă nenumărate microorganisme. Acestea sunt esențiale pentru forța vitală a plantelor.

Este foarte posibil ca folosirea pe scară largă a pesticidelor şi îngrăşămintelor chimice să compromită sănătatea întregului nostru ecosistem, până la a include şi intestinele.

Natura, firește, nu are nevoie de ajutorul oamenilor ca să mențină solul fertilizat cu amestecul corespunzător de minerale și microbi care să hrănească plantele și animalele ce trăiesc pe acel teren.

Toamna, frunzele și crengile căzute acoperă solul. În timpul iernii, ele sunt descompuse de microorganismele și râmele din pământ, care devine astfel potrivit pentru cultivarea plantelor. Solul este bogat și afânat, apa și aerul putând să treacă printre granulele agregate; are o textură moale și pufoasă. Conținând din abundență oligominerale ca fierul, cuprul, zincul, manganul etc., este un mediu ideal pentru microorganisme. Îngrășămintele NPK singure nu vor putea susține structurile agregate, iar hrana produsă pe aceste soluri va conține puține minerale. Așa cum se specifică într-un raport al Conferinței ONU pentru Mediu și Dezvoltare din 1992 (Sumitul Pământului), conținutul mineral al terenurilor agricole din diferite părți ale lumii a fost diminuat cu 55-85% în ultima sută de ani.

Nu mai putem să spunem: „Mănâncă fructe și legume ca să obții vitaminele și mineralele de care are nevoie organismul tău". Fructele și legumele se găsesc din abundență în țara noastră, dar sunt lipsite adesea de nutrimentele vitale pe care le conțineau cândva. Îngrășămintele organice folosite de strămoșii noștri, cum ar fi bălegarul, resturile de pește, turtele rămase de la presarea uleiului, cenușa vegetală etc., erau o sursă bogată de minerale, și când erau amestecate în sol, creau un mediu prietenos pentru microorganisme. Fiecare dintre aceste îngrășăminte organice este un material rezidual al digestiei unui organism viu, și când revine în sol, hrănește microorganismele, contribuind la creșterea plantelor pe care le mâncăm. Facem parte dintr-un ciclu al

naturii, şi dacă mâncăm plante crescute cu îngrăşăminte organice, suntem în armonie cu Mama Natură şi nu în stare de război cu ea.

Solul în care cresc plantele funcționează în acelaşi mod ca intestinele noastre. Sau aş putea spune că intestinele sunt solul nostru. În ambele cazuri, microorganismele numite bacterii intestinale sau bacterii din sol au roluri importante în menținerea sănătății gazdelor lor. Folosirea excesivă a îngrăşămintelor chimice şi a pesticidelor poate să crească temporar recolta, mărind eficiența operațiilor, dar în cele din urmă solul va fi secătuit şi se va transforma într-un mediu inadecvat pentru agricultură. La fel stau lucrurile cu medicamentele. Dacă iei un medicament pentru vindecarea unei boli, s-ar putea să elimini temporar durerile şi disconfortul, dar în acelaşi timp medicamentul distruge microorganismele benefice şi produce un efect advers în „solul" tău, adică în intestine.

Din cauza unei înțelegeri limitate şi a căutării unor beneficii imediate, ne-am distrus solul şi nenumăratele microorganisme care îl populează. Poluarea mediului nu înseamnă altceva decât poluarea microorganismelor. Toate ființele din lume sunt legate între ele. În măsura în care nu ținem cont de lanțul vieții, va fi dificil să prevenim deteriorarea solului care ne susține recoltele agricole şi a propriului nostru sol, intestinele. Forța vitală a fructelor şi legumelor şi forța vitală a oamenilor care consumă aceste alimente se vor deteriora în mod inevitabil. În consecință, forța vitală a ecosistemului se va deteriora.

Atunci, cum putem sfărâma un astfel de cerc vicios?

Nu sunt o autoritate în agricultură, dar dacă mediul solului are un impact direct asupra mediului intestinelor noastre, aş spune că microorganismele sunt elementul-cheie pentru sănătatea noastră. Aşa cum am văzut, există în lume nenumărate varietăţi de microorganisme. Cele asupra cărora trebuie să ne concentrăm atenţia sunt microorganismele capabile să îmbunătăţească sănătatea solului. De exemplu, există microorganisme care acţionează asupra substanţelor chimice sau a pesticidelor reziduale, ajutând la descompunerea lor şi făcându-le inofensive. Există microorganisme care determină descompunerea stratului de frunze şi crengi căzute toamna şi unele care atenuează acţiunea agenţilor patogeni. Aceste microorganisme care contribuie la coexistenţa fiinţelor umane şi a naturii poartă denumirea colectivă de „microorganisme eficiente".

În ultimul secol, s-au desfăşurat cercetări privind modurile de combinare a microorganismelor eficiente pentru ameliorarea solului. Într-o epocă în care modernizarea s-a răspândit la nivel global, o astfel de mişcare a continuat să existe, deşi este foarte diferită de cercetările care au dus la dezvoltarea îngrăşămintelor chimice şi a pesticidelor, cu accentul lor decisiv pe eficienţă. Microbiologia agricolă studiază microorganismele din sol şi ameliorarea structurii solului.

S-a demonstrat că microorganismele sunt eficiente în purificarea apelor râurilor şi în dezodorizarea şi transformarea în compost a gunoaielor menajere. Pot fi chiar folosite în descompunerea dioxinei şi a altor toxine, ca şi în controlarea populaţiilor de acarieni şi de gândaci de bucătărie, care pot să transmită boli şi să provoace alergii. După catastrofa ecologică petrolieră Exxon-Valdez din 1989,

din Alaska, chimiştii au început să dezvolte agenți bioreparatori care să fie folosiți în al doilea val al reacției la revărsările de țiței. Aceşti agenți obținuți prin bioinginerie sporesc eficiența bacteriilor produse în mod natural care consumă hidrocarburile de tipul petrolului şi elimină dioxid de carbon şi apă.

Mai avem multe de învățat despre căile cele mai bune pentru a lucra cu microorganismele eficiente. În producerea de schimbări în agricultura convențională, care de la mijlocul secolului al XX-lea s-a bazat din plin pe pesticide şi îngrăşăminte chimice, ştim în mod cert că microorganismele eficiente sunt indispensabile restabilirii sănătății solului nostru.

Agricultura asigură baza pentru întreținerea vieții tuturor oamenilor. Suntem ceea ce mâncăm, iar nutrimentele din „pâinea noastră zilnică" sunt esențiale pentru sănătate. Agricultura este fundamentul pe care este aşezată piramida alimentară. Dacă dorim să vorbim despre nutriție, ar trebui să începem cu o discuție despre agricultură.

După cum am mai spus, conținutul în minerale al terenurilor agricole din diferite părți ale lumii s-a diminuat cu 55-85%. Acelaşi lucru este adevărat şi în ceea ce priveşte mineralele conținute de vegetale, dacă le vom compara pe cele de acum 60 de ani cu vegetalele din zilele noastre.

Motivul opiniei mele că există o problemă cu ştiința nutriției în Statele Unite ale Americii este acela că nu este abordată calitatea alimentelor vegetale, iar indicațiile nutriționale se

bazează pe premisa că, de exemplu, toată producţia de spanac este la fel din punct de vedere nutriţional.

În Japonia, totuşi, Ministerul Educaţiei, Culturii, Sportului, Ştiinţei şi Tehnologiei a făcut o comparaţie între nutrimentele din diferite produse agricole din zilele noastre şi cele din anii trecuţi şi a publicat rezultatele în Tabelele Standard ale Compoziţiei Alimentelor. Comparând conţinutul de fier din spanac, constatăm că în 1950 era de 13 mg la 100 g spanac, în timp ce în anul 2000 era de numai 2 mg. Vitamina C din morcovi prezintă un declin de la 10 mg la 4 mg, iar în varză a scăzut de la 80 mg la 41 mg. Asemenea scăderi ale conţinutului de minerale se pot regăsi la multe legume şi fructe.

În Statele Unite ale Americii se pare că se menţine supoziţia că vei obţine aceleaşi nutrimente indiferent de modul în care sunt crescute produsele agricole, şi fermierilor le este dificil să obţină o evaluare calitativă a produselor lor. În astfel de circumstanţe, este imposibil să oferi indicaţii nutriţionale utile şi să refaci calitatea agriculturii din SUA. Cât timp vom rămâne blocaţi în ştiinţa curentă a nutriţiei, mă tem că alimentaţia naţiunii va suferi un efect de golire de conţinut. Personal, cred că actuala epidemie de obezitate din SUA este parţial provocată de hrana „goală de conţinut”; ea nu potoleşte nevoia organismului de substanţe dătătoare de sănătate, care nu mai sunt prezente în dieta noastră zilnică.

Ca medic, ştiu că foarte mulţi doctori nu pun accentul sau nu conştientizează efectul alimentaţiei asupra sănătăţii pacienţilor. Medicii au fost pregătiţi să prescrie medicamente şi să se bazeze în diagnosticarea bolilor pe

analize şi investigaţii scumpe. Putem spera ca, în timp, conştientizarea relaţiei dintre organismul uman, lanţul trofic şi sol să ducă la o schimbare a abordării medicinei moderne – să ne îndepărtăm de „războiul” cu medicamente şi substanţe chimice, apropiindu-ne de echilibru şi armonie cu lumea în care trăim.

Ştiinţa nutriţiei şi hrana organică

În Statele Unite ale Americii există, fără doar şi poate, o tendinţă crescândă spre metodele agricole prietenoase cu mediul înconjurător. În agricultura organică nu se utilizează pesticide şi îngrăşăminte chimice.

Pentru ca un produs agricol să fie numit „organic”, trebuie cultivat într-un sol în care pesticidele sau îngrăşămintele chimice n-au fost folosite cu cel puţin trei ani înainte de însămânţare. În timpul cultivării, fermierul trebuie să se abţină să întrebuinţeze pesticide şi îngrăşăminte chimice, aşa cum nu poate să folosească seminţe modificate genetic. În plus, alimentele organice certificate nu trebuie să fi fost procesate cu substanţe sau aditivi sintetici şi, excluzând apa şi sarea, principalele ingrediente ale alimentelor procesate trebuie să conţină minimum 95% produse crescute organic, nemodificate genetic. În ceea ce priveşte produsele de origine animală, hrana acelor animale trebuie să fi fost preponderent organică, antibioticele să nu fi fost folosite în tratarea lor şi animalele să nu fi fost supuse manipulărilor genetice.

Este important totuşi să nu căutăm o soluție lesnicioasă şi să credem că suntem „în siguranță” atâta timp cât consumăm produse organice aprobate. Aşa cum am subliniat în repetate rânduri, problema este cum să îmbunătățim solul şi, astfel, mediul intestinal. Îți sugerez să-ți dezvolți obiceiul să te consulți permanent cu corpul tău. Cum ți se modifică starea fizică la schimbarea aportului zilnic prin trecerea la produse ecologice? Sau suferi de un disconfort cronic?

Intestinele energizate şi solul energizat dau o stare plină de forța vieții. Nu este uşor pentru noi, oameni ai societății moderne, avansată din punct de vedere tehnologic, să simțim deplin energia cu care este înzestrată o ființă umană. În mod regretabil, stilul de viață continuă să-i îndepărteze pe numeroşi oameni şi mai mult de forța vitală încărcată de energie.

Trebuie să înțelegem că hrana pe care o consumăm este „viața” însăşi. Luăm „viață” de la fructe şi legume şi o transformăm în propria noastră energie vitală. Utilizarea excesivă a pesticidelor şi îngrăşămintelor chimice compromite energia vitală disponibilă în legumele şi fructele pe care le mâncăm.

Valoarea enzimelor devine clară când începem să înțelegem ce este energia vitală. Motivul pentru care ştiința nutriției din SUA şi Japonia nu contribuie suficient la sănătatea noastră este dat de faptul că îi lipseşte conceptul de „energie vitală dată de aprovizionarea cu enzime”.

Energia vitală este coloana vertebrală a sănătății noastre. Într-un fel, ne-am dat energia vitală pe un stil de viață convenabil şi eficient.

Există o istorioară frecvent citată în Japonia. Doctorul german Von Bertz, care a contribuit substanțial la înființarea medicinei moderne în Japonia, a consemnat în jurnalul lui un episod interesant. Când s-a deplasat la Nikko, localitate situată cam la 100 de kilometri de Tokio, a ajuns la destinație după 14 ore, schimbând caii de şase ori. Tovarăşul lui de călătorie, care s-a deplasat cu o ricşă, a ajuns cu o jumătate de oră mai târziu fără să schimbe omul care trăgea ricşa. Doctorul Bertz a fost surprins şi a vrut să ştie ce mâncase omul cu ricşa. Acesta consumase bulgări de orez brun cu prune murate, ridiche rasă murată în pastă de soia, ridiche galbenă murată şi altele asemenea. Doctorul german a mai aflat că, în general, oamenii cu ricşe aveau o dietă sărăcăcioasă, constând mai ales din orez, secară, cartofi, mei şi bulbi de crin, cu urme de alimente animale.

Doctorul Bertz, care studia aspectele de vârf ale ştiinței nutriției, s-a gândit că în mod cert omul cu ricşa ar fi avut mai multă vigoare dacă ar fi mâncat carne. Ca să-şi demonstreze teoria, a angajat doi trăgători de ricşă cu vârste apropiate, de douăzeci şi ceva de ani, dându-i unuia să mănânce mai ales orez brun, iar celuilalt carne de vită. Apoi a efectuat un experiment în care ambii bărbați au tras câte o ricşă cu o sarcină de 80 de kilograme. Cel care mâncase orez a continuat să alerge timp de trei săptămâni, pe când cel care mâncase carne, prea epuizat, a fost nevoit să abandoneze după trei zile.

Dacă citeşti cărți de istorie, vei găsi nenumărate exemple privind forța meselor frugale la japonezi. Ideea potrivit căreia „carnea le creşte oamenilor vigoarea” nu are o bază corespunzătoare.

Te îndemn să fii atent la ciclurile naturii şi să înveți care este legătura dintre intestinele noastre şi solul care hrăneşte produsele agricole pe care le consumăm şi dintre acestea şi activitatea microorganismelor implicate în creşterea lor. Procedând astfel, vei putea să înțelegi şi singur care ar trebui să fie noul model medical. Acesta ar trebui să se bazeze pe ştiința nutriției, iar acea ştiință ar trebui să se bazeze pe cunoaşterea amănunțită a enzimelor şi microbilor. Modelul tău de îngrijire a sănătății ar trebui să se bazeze nu pe un război chimic şi farmaceutic cu microbii, ci pe cunoaşterea unei alimentații corespunzătoare şi pe folosirea corectă a suplimentelor. Înainte de a-ți prezenta sugestiile mele privind modul în care îți poți îmbunătăți sănătatea făcând pace cu natura, consider că ar fi util să cunoşti mai multe despre modul în care funcționează natura, începând cu nivelul celular.

Capitolul 3

Sistemul imunitar înnăscut

Dacă ființele umane ca specie sunt destinate să piardă războiul împotriva microbilor şi pentru a ajunge la sănătate

şi vitalitate trebuie să facă pace cu natura şi să-şi întărească sistemul imunitar înnăscut, va fi obligatoriu să ştim tot ce se poate şti despre modul în care funcționează aceste sisteme naturale.

Din fericire, în ultimii ani ştiința medicală a aflat multe despre imunitate şi una dintre aceste descoperiri este că avem cel puțin două linii de apărare imunitară: imunitatea dobândită, cu care suntem familiarizați, şi un sistem imunitar fundamental înnăscut care acționează în permanență ca să ne țină departe de boli în majoritatea timpului, în pofida faptului că suntem expuşi la microbi în fiecare zi.

Cum funcționează acest sistem natural de apărare? Să luăm ca exemplu o răceală. Boala este provocată de virusuri, care sunt elemente străine pentru organismul nostru. Simptomele pe care le avem, strănutul sau nasul care ne curge, sunt rezultatul încercării organismului nostru de a respinge virusurile patogene, dar unele dintre ele vor reuşi să supraviețuiască, amenințându-l. În acel moment intervin celulele albe. Există mai multe tipuri de celule albe, dar primele care reacționează la virusurile invadatoare sunt macrofagele sau neutrofilele. Acționând ca personajele „Pac-men" din jocurile video, aceste celule capturează şi devorează literalmente patogenii. Totuşi, sunt situații în care astfel de eforturi nu reuşesc să elimine cu totul agenții patogeni. Atunci intervin pentru eliminarea lor celulele limfatice. Există două tipuri de celule limfatice, care lucrează în echipă. Mai întâi, celulele limfatice T, ajutătoare, primesc informații privind structura patogenilor. Aceste informații sunt redirecționate de macrofage, care le „ordonă" celulelor limfatice B să producă anticorpi. Aceşti anticorpi

sunt apoi expediați de celulele B ca nişte proiectile către patogeni, ca să le înghețe mişcările şi apoi „Pac-men” – macrofagele şi neutrofilele – le devorează. În cazul „răcelii comune”, întreg procesul durează una până la două săptămâni, timp în care avem simptome ca scăderea energiei, inflamarea sinusurilor şi a gâtului şi nasul care ne curge. Acest efort de echipă al celulelor limfatice împreună cu celelalte celule albe este denumit reacție complexă antigen-anticorp. În acest mod, suntem protejați de mai multe rânduri de mecanisme de apărare.

Funcțiile reacției complexe antigen-anticorp nu sunt totuşi limitate la îndepărtarea patogenilor invadatori.

După ce va digera un patogen, o celulă macrofagă va prezenta un antigen (o moleculă, cel mai adesea o proteină găsită la suprafața patogenului, folosită de sistemul imunitar pentru identificare) al patogenului celulei T corespunzătoare.

După ce această celulă T şi-a recunoscut antigenul specific la suprafața unei celule aberante, celula T devine celulă efectoare activată, mediatori chimici denumiți limfokine, care stimulează macrofagele într-o formă mai agresivă. Aceste macrofage activate pot apoi să înghită şi să digere mult mai uşor celulele afectate.

Cu ajutorul anticorpilor, organismul stochează informațiile despre structura patogenului invadator, înlesnind astfel funcțiile imunitare dacă acelaşi patogen va invada organismul în viitor. Informațiile de la prima contractare a

bolii sunt stocate pentru următoarea generație de anticorpi. De fiecare dată când același patogen invadează organismul, sunt produși și mai mulți anticorpi, astfel încât imunitatea dobândită devine mai puternică.

Acesta este un sistem excelent, dar nu este perfect din cauză că reacționează doar la exact același patogen. Virusurile, care suferă rapid mutații, se pot adapta ușor ca să-l împiedice să acționeze. De aceea, imunologii trebuie să producă vaccinuri antigripale diferite în fiecare an și nu se va putea produce niciodată un vaccin care să prevină cea mai răspândită infecție virală, pe care o numim „răceala obișnuită". De asemenea, sistemul intră lent în acțiune. Generarea anticorpilor durează de la câteva zile până la câteva săptămâni, astfel încât nu se acționează imediat și eficient împotriva patogenilor.

Această funcție imunitară bazată pe activitatea celulelor limfatice, denumită imunitate dobândită, este fără doar și poate un mijloc de salvare a vieții, o realizare „high-tech" a milioane de ani de evoluție a vertebratelor. De fapt, oamenii de știință au ajuns la concluzia că imunitatea dobândită a apărut abia după evoluția vertebratelor cu maxilare. Aceasta nu înseamnă totuși că în milioanele de ani de dinaintea dezvoltării animalelor vertebrate organismele vii nu au avut funcții imunitare. Organismele vii din cea mai timpurie etapă a evoluției trebuie să fi luptat împotriva invadatorilor sau să fi dezvoltat căi de coexistență cu ele. Sistemul cel mai elementar și mai vechi este imunitatea înnăscută sau inerentă, care a existat încă din primele etape ale evoluției, deși abia acum descoperim modul în care funcționează. Pe măsură ce am aflat mai multe despre imunitatea naturală și funcționarea ei, a devenit clar că eficiența sistemului

imunitar are o strânsă legătură cu nivelul sănătății organismului.

Forţa imunitară a celulelor

Ne-am concentrat pe activitatea macrofagelor şi neutrofilelor. Aceste celule imunitare, care distrug patogenii devorându-i, pot să pară primitive în comparație cu funcționarea elegantă a celulelor limfatice, dar, de fapt, celulele limfatice nu-şi pot îndeplini sarcina fără macrofage. În reacția complexă antigen-anticorp, dacă macrofagele nu le prezintă celulelor B informațiile despre patogeni, anticorpii nu pot fi produşi.

Totuşi, în primele faze ale evoluției vieții, fiecare celulă ar fi trebuit să dizolve şi să elimine elementele străine invadatoare dinăuntrul ei pentru a supraviețui. Nu existau pe atunci celule imunitare dedicate, de tip „Pac-man", nu existau macrofage. Ar fi trebuit să existe o forță imunitară şi mai elementară, aflată în interiorul celulei, şi ar fi trebuit să existe în interiorul fiecărei celule din era când nu existau decât organisme monocelulare. De fapt, se ştie că până şi organismele monocelulare simple, ca bacteriile, posedă sisteme enzimatice care le protejează împotriva infecțiilor virale. Alte mecanisme imunitare fundamentale au evoluat în eucariotele străvechi şi au rămas în descendentele lor directe, plantele şi insectele. Întrucât toate organismele vii din zilele noastre sunt compuse din celule, toate celulele umane trebuie să aibă o oarecare imunitate înnăscută. Fiecare dintre cele 60 de trilioane de celule din organismul

nostru are o forță imunitară înnăscută, în afară de cazul în care proprietățile care au existat în formele primitive de viață s-au pierdut cumva. Nu cred că este cazul aici. Cred că forța imunitară care a existat în celulele primitive sau puterea imunitară înnăscută este reală, o sursă naturală a vigorii, sănătății şi puterii noastre vitale actuale. Această putere îi fereşte pe unii oameni de răceala care-i îmbolnăveşte pe alții. Pe scurt, acest potențial imunitar foarte timpuriu din structura de bază a tuturor celulelor vii este sursa imunității superioare care ne menține sănătoşi pe cei mai mulți dintre noi în cea mai mare parte a timpului, chiar şi într-un „ocean" de germeni microbieni.

Cum funcționează forțele imunitare naturale din fiecare celulă? Răspunsurile la această întrebare au reieşit din cercetările biomedicale abia în ultimii ani. Profesorul Shizuo Akira şi grupul său de la Centrul de Cercetări de Frontieră din Imunologie de la Universitatea din Osaka, Japonia, au găsit nişte senzori celulari unici, pe care i-au denumit receptori toll (TLR[3]). „Toll" este cuvântul german pentru „ciudat", dar şi pentru „fantastic" sau „minunat", şi ceea ce fac receptorii toll este într-adevăr minunat. Aceşti receptori îi capturează pe invadatorii străini şi secretă substanțe antibacteriene şi antivirale. Această funcție nu este limitată la celula invadată. Prin acțiunea senzorului, alte celule învecinate sunt anunțate de pericol şi toate emit substanțe antibacteriene şi antivirale direcționate spre patogeni. Punctul forte al acțiunii lor este răspunsul instantaneu la inamicii invadatori, care le oferă celulelor limfatice răgazul pentru a le răspunde eficient inamicilor rămaşi prin folosirea anticorpilor. Celulele imunitare, ca macrofagele şi

[3] În original, toll-like receptors. (N.t.)

celulele limfatice, îşi încep operaţiile numai după activarea acestui mecanism defensiv iniţial. Dacă apărarea instantanee din faza iniţială este eficientă, bolile contagioase declanşate de invazia bacteriilor sunt prevenite. În plus, patogenii care penetrează celulele, scăpând de atacurile substanţelor antibacteriene şi antivirale, sunt înfruntaţi de detoxificarea intracelulară. În sens propriu, ei sunt tocaţi la nivel molecular într-un proces denumit autofagie. Patogenii sunt identificaţi în interiorul celulelor, tocaţi şi împachetaţi de enzime.

Recurgerea la răspunsul secundar cu celulele lui imunitare specializate este necesară numai când puterea imunitară naturală nu funcţionează eficient. Pe măsură ce ştiinţa medicală va afla tot mai multe lucruri despre sistemul nostru defensiv de graniţă, putem anticipa că vom fi în măsură să-l consolidăm şi să găsim în final alte moduri de apărare, complet sigure, împotriva gripei, a răcelii şi a altor boli virale şi bacteriene care au năpăstuit omenirea.

Faptul că organisme monocelulare, ca bacteriile, folosesc enzimele pentru a se proteja împotriva virusurilor invadatoare ne arată că acele enzime sunt cheia pentru răspunsul nostru imunitar cel mai elementar.

Enzimele sunt catalizatori implicaţi în toate reacţiile chimice necesare menţinerii vieţii. Chiar dacă organismul primeşte nutrimente suficiente, acestea nu pot fi digerate, absorbite şi transformate în energie decât dacă enzimele funcţionează corespunzător. Enzimele sunt importante pentru digerarea alimentelor, dar importanţa lor nu se limitează la atât. Ele sunt implicate în toate activităţile vitale: respiraţia, bătăile

inimii, detoxificarea celulară, perceperea tuturor informațiilor externe prin intermediul celor cinci simțuri, gândirea, reacțiile emoționale şi multe altele.

Există enzime specifice dedicate fiecăreia dintre funcțiile vitale. Până acum au fost identificate în organismul uman între 3 000 şi 5 000 de tipuri de enzime. Motivul unui număr atât de mare de enzime este că fiecare are o anumită misiune şi nu poate fi înlocuită de alta. Fiecare tip de enzimă este unic. De exemplu, în procesul digestiei, enzima amilază, care se găseşte în salivă, descompune carbohidrații, pepsina din stomac descompune proteinele, iar lipaza din lichidul pancreatic descompune lipidele. În răspunsul imunitar inerent, hidrolaza acidă digeră patogenii din interiorul celulelor.

Ştiința occidentală a împărțit enzimele în două grupe principale: enzimele digestive şi enzimele metabolice; dar aceste categorii limitate nu sunt neapărat adecvate pentru cercetările privind enzimele din zilele noastre. Eu aş dori să renunț la aceste definiții convenționale şi să mă concentrez pe enzimele care acționează în interiorul celulelor pentru eliminarea patogenilor şi a materialelor reziduale care altfel ar secătui energia din organism.

Enzimele sanitare

În interiorul celulelor, organelele numite mitocondrii folosesc nutrimente şi oxigen ca să producă ATP (adenozin trifosfat)

pentru a furniza energia necesară diferitelor activități din corp. Enzimele din interiorul celulelor ajută în acest proces. Între timp, alte enzime din interiorul celulelor sunt implicate în detoxificare. Ele sunt ca niște agenți sanitari din interiorul celulelor unde sunt distribuite nutrimentele digerate, acționând pentru descompunerea reziduurilor și a substanțelor străine. Acest proces se desfășoară permanent în celulele din tot organismul, nu doar în tractul digestiv. Aceste enzime sanitare îndepărtează gunoaiele astfel încât celulele să poată funcționa normal.

De ce este o enzimă „sanitară" atât de strâns legată de vitalitatea umană? Pentru a vedea cu claritate legătura, e de folos să înțelegem limpede ce înseamnă să fii plin de vitalitate. Înțelegând acest lucru, vom putea să apreciem mai bine importanța enzimelor, care se află la baza tuturor activităților vitale.

Culturile asiatice au un nume pentru forța vitală: chinezii o numesc chi, iar japonezii ki. Europenii tind să considere forța vitală un concept filosofic, dar eu știu că are fundament științific. O forță vitală puternică sau ki înseamnă că aproximativ 60 de trilioane de celule din corpul fizic sunt active. Dacă celulele noastre, care sunt unitățile de bază ale corpului fizic, sunt pline de vitalitate, atunci noi, care suntem alcătuiți din aceste celule, suntem plini de vitalitate. La fel, dacă celulele noastre nu funcționează bine sau dacă ceva a avut un efect advers asupra lor, vom avea o condiție fizică proastă, o energie scăzută și, mai curând sau mai târziu, ne vom îmbolnăvi.

Gândeşte-te astfel: fiecare celulă din corp este în sine un organism viu, nu „un lucru”. Nutrimentele din alimentele pe care le mâncăm şi oxigenul pe care-l respirăm sunt transportate de sânge la toate celulele din organism. Fiecare celulă are mici organe specializate numite mitocondrii, care conţin material genetic şi multe enzime importante pentru metabolismul celular, inclusiv cele responsabile de transformarea hranei în energie utilizabilă, sub formă de ATP. Când acest ATP este produs lin, suntem plini de vitalitate şi capabili să ducem o viaţă plină de energie.

Dacă o persoană se simte letargică, îi lipseşte motivaţia sau este tot obosită după o perioadă de odihnă, înseamnă că nutrimentele ajunse în corp nu sunt suficient transformate în energie de celule. Persoana are o sănătate şubredă sau este bolnavă. Care este cauza acestei transformări necorespunzătoare a alimentelor şi a aerului în energie? Într-un cuvânt, gunoiul. În celulele organismului s-au acumulat materiale reziduale.

Pentru a funcţiona bine, celulele au nevoie să fie curăţate de materiile reziduale produse în generarea energiei şi de orice elemente patogene străine care s-au infiltrat. Totuşi, dacă detoxificarea nu funcţionează corespunzător, producţia de energie va fi stânjenită, ceea ce duce la deteriorarea activităţilor celulare. Detoxificarea intracelulară, cu alte cuvinte, curăţenia care are loc în interiorul fiecărei celule, joacă un rol important în fortificarea celulelor, care produce revigorarea organismului.

Aş dori să explic mai pe larg ce este cu aceste „enzime sanitare” implicate în detoxificarea intracelulară.

Enzimele funcționează în interiorul celulei într-o organelă numită lizozom. În această organelă, aproximativ 60 de varietăți cunoscute de enzime, numite enzime lizozomice, sunt implicate în procesul de detoxificare.

Lizozomul este de fapt un „centru de reciclare” microscopic din interiorul fiecărei celule. El este înconjurat de o membrană, are un interior acid şi conține enzime hidrolitice, care folosesc apa pentru a descompune moleculele alimentare, în special proteinele şi alte molecule complexe. Materialul digerat este apoi transportat prin membrana lizozomului pentru a fi folosit în celulă sau a fi dus în afara celulei. Această reciclare este importantă deoarece în celulele noastre proteinele care alcătuiesc țesuturile şi organele sunt create permanent, şi când sunt create, sunt generate şi multe proteine defecte. Alte proteine sunt deteriorate de radicalii de oxigen, de radicalii liberi sau de celelalte proteine degradate din interiorul celulelor. Într-un proces de autofagie, aceste proteine defecte sunt înconjurate de o peliculă specială ca un sac, în care sunt descompuse şi apoi eliminate, în vreme ce proteinele normale sunt lăsate intacte. Lizozomul susține această activitate prin crearea de enzime care descompun proteinele.

Enzimele pot descompune şi mitocondriile defecte, şi proteinele defecte. Mitocondriile joacă un rol central în generarea de energie în interiorul celulelor. În orice moment, într-o celulă există între 500 şi 2 500 de mitocondrii şi ele continuă să se dividă. Întrucât un număr atât de mare de mitocondrii se divid şi cresc, există în mod natural şi numeroase „marginalizate” a căror activitate este ineficientă sau anormală. Când numărul mitocondriilor slab performante sporeşte, capacitatea de producere de energie a

celulelor se deteriorează şi în cele din urmă activităţile celulelor slăbesc sau, cu alte cuvinte, vitalitatea noastră intră în declin. Rolul acestor enzime sanitare este să înconjoare aceste mitocondrii slab performante sau îmbătrânite şi să le descompună. În plus, lizozomii generează enzime pentru detoxificarea şi descompunerea proteinelor. Există şi un sistem de curăţare care acţionează ca „un container de gunoi intracelular” pentru descompunerea enzimelor deteriorate.

Autofagia, procesul de digerare a nutrimentelor din interiorul celulei, pe lângă faptul că descompune proteinele defecte sau mitocondriile marginalizate, furnizează energie celulei înfometate. De fapt, sarcina de furnizare a energiei este funcţia principală a autofagiei. Ea funcţionează ca o strategie de supravieţuire când o fiinţă vie este în stare de înfometare deoarece aprovizionarea cu nutrimentele necesare este întreruptă. Într-o astfel de situaţie, autofagia este responsabilă cu descompunerea nutrimentelor, cum ar fi proteinele care sunt depozitate în interiorul celulelor, şi cu transformarea lor în aminoacizi, glucoză şi acizi graşi pentru furnizarea de energie şi menţinerea funcţionării organismului până când se reia aprovizionarea cu nutrimente.

Motivul pentru care denumesc lizozomii „centre de reciclare” din interiorul celulelor este acela că, pe lângă descompunerea reziduurilor, ei au funcţia de recompunere şi reutilizare a acestora. Şi, bineînţeles, în aceste procese sunt implicate enzime specifice. Un exemplu ar fi momentul când se naşte un bebeluş. Nou-născutul este într-un fel de stare de înfometare pentru că a ieşit din lichidul amniotic şi i-a fost tăiat cordonul ombilical prin care a primit

nutrimentele în ultimele luni. Ca urmare, autofagia trece la activitatea de recompunere a proteinelor şi detoxificare a celulelor, menținând viu bebeluşul în timpul tranziției dificile din uter în lumea exterioară.

Aşa cum am văzut deja, autofagia are de asemenea funcția de a înconjura bacteriile şi virusurile care au pătruns în celule, de a le distruge şi a le dizolva rămăşițele. În cadrul acestui proces, informația este adunată de la materia descompusă şi trecută mai departe pentru a fi folosită de funcțiile imunitare din celule, sistemul tău defensiv biologic înnăscut.

Detoxificarea intracelulară

Există o enzimă uriaşă care funcționează într-un mod diferit, independent de lizozom şi de procesul de autofagie. Această enzimă voinică, cu rol de lucrător sanitar, se numeşte proteazom şi este „dezintegratorul" din interiorul celulei. După cum sugerează denumirea, ea marchează proteinele defecte şi le descompune sau le dezintegrează. Această activitate este denumită „sistemul proteazom-ubiquitină" şi pentru descoperirea sa în anul 2004 trei oameni de ştiință au primit Premiul Nobel pentru Chimie. Zilnic, în celule sunt generate proteine defecte şi este necesar un sistem colectiv de anvergură ca o uzină de reciclare intracelulară – autofagia –, dar şi enzime care să fie foarte adaptabile la descompunerea bucată cu bucată a fiecărei proteine defecte, ca un dezintegrator intracelular. În termeni simpli, celulele îşi folosesc în mod eficient aceste

două funcţii astfel încât substanţele străine sau proteinele defecte să fie permanent curăţate şi ele să-şi menţină sănătatea.

Bineînţeles, dacă detoxificarea intracelulară nu funcţionează bine, capacitatea mitocondriilor de a genera energie slăbeşte, provocând deteriorarea celulelor, ceea ce duce la instalarea diferitelor boli.

De exemplu, în mezencefal, care guvernează o parte a funcţiilor motoare din interiorul creierului, există o pată neagră unde este secretat hormonul dopamină. Acea zonă a mezencefalului este neagră deoarece mitocondriile, uzinele de energie ale celulelor, sunt concentrate acolo, iar proteinele produse se ştie că au o rată ridicată a defectelor. Dacă dezintegratoarele intracelulare nu funcţionează eficient în această regiune mică şi aglomerată, mitocondriile devin disfuncţionale, afectând secreţia de dopamină, ceea ce are drept consecinţă boala Parkinson.

Se ştie că dopamina este hormonul care controlează plăcerea şi motivaţia, dar principala funcţie a acestei pete negre din mezencefal este reglarea funcţiilor motoare. Motivul pentru care bolnavii de Parkinson au tremur al mâinilor sau al degetelor, rigiditate musculară, lipsa expresiei faciale, o tulburare unică a mersului etc. este tocmai deficitul secreţiei de dopamină. De asemenea, cauza demenţei de tip Alzheimer este apoptoza (moartea programată) celulelor nervoase provocată de acumularea de proteine defecte (proteinele amiloide). Scleroza laterală amiotrofică, care provoacă incapacitatea nervilor motori de a mişca muşchii mâinilor, picioarelor, gâtului şi ai limbii, este

consecința unor proteine defecte care s-au acumulat în creier. Activitatea enzimei „dezintegratoare” este esențială pentru prevenirea şi ameliorarea acestor boli ale creierului şi ale nervilor, în care este dificil să-ți mişti mâinile şi degetele, să vorbeşti sau să mesteci mâncarea cu uşurință. Tulburările cerebrale şi ale nervilor nu sunt singurele boli cauzate de disfuncționalitatea detoxificării intracelulare (autofagia şi „dezintegratoarele” sistemului proteazom-ubiquitină). Se acumulează tot mai multe dovezi potrivit cărora o problemă a detoxificării intracelulare este implicată în bolile sistemului imunitar, cum ar fi cancerul şi alergiile. Concentrarea pe detoxificarea intracelulară va fi una dintre cele mai importante evoluții ale tratamentelor medicale în anii care urmează.

În timp ce analizam diferitele funcții ale detoxificării intracelulare, am observat un fapt interesant. Funcții similare detoxificării intracelulare realizate de lizozomi se găsesc şi în plante şi microorganisme. Lizozomul este o organelă care se află în celulele animalelor, inclusiv ale ființelor umane. Cum funcționează acest lucru la plante? Există organele în celulele plantelor care îndeplinesc funcții similare cu cele ale lizozomului, acestea fiind vacuolele.

După cum sugerează denumirea, o vacuolă este un sac umplut cu lichid şi peste 90% din celula vegetală este compusă din vacuolă, cu seva ei celulară fluidă. Tocmai de aceea legumele şi fructele proaspete sunt suculente. Multe enzime sanitare sunt generate în vacuolele celulelor vegetale şi îşi efectuează sarcina de detoxificare intracelulară, descompunând materiile reziduale şi substanțele periculoase.

În ultimii ani, o enzimă vacuolară de procesare, care execută o funcție specifică atunci când este infiltrată de un patogen, s-a bucurat de multă atenție din partea comunității cercetătorilor din domeniul medicinei. Când agenții patogeni invadează o celulă, această enzimă este generată într-o organelă numită cistidă mică şi ajunge să acționeze în citoplasma celulei, distrugându-i membrana, ceea ce duce la nimicirea celulei infectate.

Acest proces, denumit apoptoză sau moartea programată a celulelor, pare amenințător, dar este de fapt cheia supraviețuirii tuturor organismelor vii. O apoptoză insuficientă are ca rezultat proliferarea necontrolată a celulelor, cancerul. În mod normal, la un adult uman, zilnic mor între 50 şi 70 de miliarde de celule ca urmare a apoptozei. Acest proces, în care celulele infectate produc enzima care le va distruge, poate fi considerat detoxificarea intracelulară supremă.

Într-un fenomen unic la plante, mai multe componente antiacide sau fitochimice, ca polifenolul, elimină radicalul de oxigen, un radical liber generat de materiile reziduale sau de proteinele degenerate. Acest proces de detoxificare susține funcția enzimelor din interiorul vacuolelor, permițându-le plantelor să-şi mențină proaspătă forța vitală.

Există de asemenea toxine din categoria alcaloizilor în vacuolele anumitor plante, alcaloizi cum ar fi cocaina, nicotina, cafeina etc. Acestea sunt create în principal ca arme de apărare împotriva inamicilor din afară, cum ar fi patogenii şi insectele. Plantele, care sunt fixate în pământ prin rădăcini incapabile să se deplaseze ca animalele, au

nevoie de multă protecție. Astfel, ele dispun din belşug de „înțelepciunea de a trăi” – diferite strategii de executare eficientă a detoxificării intracelulare.

Activitățile vitale ale microorganismelor sunt susținute de diferiți alți lucrători sanitari, enzime care ajută la descompunerea toxinelor. Unele tipuri de bacterii, când se confruntă cu un pericol ca foamea, îşi creează copii (spori), care digeră apoi originalul folosind o enzimă secretată. Astfel, ele aleg să trăiască oferindu-se ca nutrimente sporilor. Acesta ar putea fi modelul originar de detoxificare intracelulară. Fungii, care sunt eucariote şi, prin urmare, mai avansate decât drojdia sau bacteriile koji, au deja vacuole în celule. Desigur, asemenea plantelor, detoxificarea intracelulară este efectuată de enzimele din interiorul acestor vacuole.

Neozimele

Eu am o denumire pentru toate aceste „enzime sanitare” care efectuează detoxificarea intracelulară la animale, plante şi microorganisme. Îmi place să le numesc „neozime” deoarece sunt enzimele care ajută la reînnoirea celulelor organismelor vii. Dacă analizăm activitățile vitale având în minte activitățile neozimelor, putem vedea rolul esențial pe care îl joacă enzimele în apărarea vieții, a sănătății şi a revigorării.

Pentru a clarifica funcțiile neozimelor, le voi compara cu enzimele digestive şi enzimele metabolice cu care oamenii sunt mai familiarizați. Există diferențe între ele. Să ne amintim că am spus că enzimele digestive şi cele metabolice sunt grupe de enzime implicate în digerarea şi absorbirea alimentelor pe care le consumăm şi în transformarea hranei în energie în mitocondriile intracelulare. Neozimele sunt un grup de enzime care funcționează atunci când viața este amenințată, spre deosebire de enzimele obişnuite, care acționează pentru menținerea şi sprijinirea vieții de zi cu zi.

Dacă aceste enzime nu funcționează corect în interiorul celulelor, viața ne este pusă în pericol. Gândind astfel, vei înțelege că nivelul de activitate al neozimelor în organism este efectiv un barometru care ne arată cât de ridicată este forța vitală a unei persoane. Suntem atât de puternici pe cât ne sunt neozimele de puternice.

Imunitatea naturală este legată de apoptoză, proces în care celulele infiltrate de virusuri sau bacterii se sinucid, luând patogenii cu ele. Când detoxificarea celulară normală nu reuşeşte să apere celulele de inamicii invadatori, este invocată apoptoza, sistemul de autosacrificare. În linii generale, celulele individuale se apără prin interacțiunea complexă a trei sisteme: (1) detoxificarea intracelulară; (2) imunitatea naturală; (3) apoptoza pentru menținerea energiei necesare vieții. Neozimele, cum le denumesc eu, sunt implicate în toate fazele apărării biologice şi sunt „enzime revigorante” care stimulează activitățile celulare.

Doresc să ofer mai multe detalii despre mecanismele imunității naturale şi ale apoptozei în care sunt implicate

neozimele. Voi începe cu imunitatea naturală. Importanța funcțiilor imunitare este recunoscută pe scară largă, dar probabil că sunt încă mulți cei care nu au auzit de „imunitatea înnăscută”. Imunitatea naturală se referă la sistemul nostru de apărare biologică înnăscută. În trecut, ştiința medicală s-a concentrat pe activitățile celulelor imunitare din sânge şi din lichidul limfatic. Totuşi, aceasta este o funcție imunitară dobândită, creată abia în era animalelor vertebrate, după o lungă perioadă de evoluție şi nu are caracter universal la toate ființele vii.

Funcția acestor celule imunitare este numită „imunitate dobândită”, în contrast cu imunitatea naturală. Imunitatea dobândită recunoaşte patogenii infiltrați în organism ca „antigeni” şi creează „anticorpi” care apără viața. Este un mecanism imunitar dobândit în etapa în care agentul patogen se infiltrează în organism.

În acelaşi timp, imunitatea naturală sau înnăscută a funcționat în celule tot timpul, încă de la apariția vieții pe pământ. Imunitatea dobândită s-a edificat pe fundamentul imunității înnăscute. Pe măsură ce aflăm mai multe despre modul în care funcționează imunitatea înnăscută, modelul de îngrijire a sănătății începe să-şi schimbe obiectivul activității. Medicii şi alți profesionişti vorbesc mai mult despre ceea ce oamenii pot să facă pentru a-şi întări imunitatea înnăscută, vaccinările trecând pe plan secundar, iar intervenția cu medicamente pentru omorârea microbilor rămâne ultima metodă la care să recurgem când prevenția eşuează.

Să ne amintim explicația bolilor infecțioase din capitolul 2. Încă din zorii istoriei umane, am fost atacați de boli infecțioase, cum ar fi gripa, holera, pojarul şi altele asemenea. Şi totuşi, e inutil să mai spunem acest lucru, nu toți oamenii au fost infectați. Să mă exprim mai precis. Chiar şi atunci când boli infecțioase ca gripa spaniolă au făcut ravagii în toată lumea, nu toți oamenii au fost infectați şi au murit. Deşi s-au pierdut multe vieți, au existat oameni afectați moderat şi oameni care n-au fost afectați deloc. Ce a făcut să existe această diferență? Cu ajutorul imunității dobândite, nu se poate lupta împotriva unei boli infecțioase decât dacă anticorpii sunt creați prin reacția antigen-anticorp. Este nevoie de o anumită perioadă pentru ca anticorpii să fie creați, şi dacă persoana în cauză nu a mai fost infectată cu aceeaşi boală, trebuie creat un nou anticorp. Aceasta se întâmplă deoarece doar un singur anticorp poate fi eficient împotriva unui agent patogen. Cu alte cuvinte, nu avem capacitatea să acționăm imediat împotriva unui intrus patogen. Ce determină viața sau moartea în cazul unei boli infecțioase? Răspunsul îl dă imunitatea înnăscută. Dacă imunitatea naturală, care este înnăscută în toate formele de viață, nu funcționează cum trebuie, nici imunitatea dobândită nu poate fi utilizată.

În trecut, imunitatea naturală era adesea pusă pe seama macrofagelor sau neutrofilelor, care sunt cunoscute pentru funcțiile lor primitive în rândul celulelor imunitare. S-ar putea să nu fii familiarizat cu macrofagele sau neutrofilele, aşa că le voi descrie. Aceste celule sangvine albe sunt cunoscute pentru faptul că devorează substanțele străine spre a scăpa de ele. Dar macrofagele nu sunt doar celule primitive angajate numai în devorare. Ştim că au şi o altă funcție importantă. Ele acționează drept centre de control

pentru transmiterea de instrucțiuni către limfocite, care distrug patogenii prin crearea de anticorpi. În general, se consideră că limfocitele joacă un rol central în cadrul funcțiilor imunitare, dar interesant este că ele nu pot să facă nimic dacă nu primesc instrucțiuni de la macrofage. Macrofagele au funcția primitivă de devorare, dar în acelaşi timp controlează celulele imunitare.

Macrofagele pot fi comparate cu o forță detaşată care a preluat funcțiile imunității naturale în celule. Când organismele monocelulare, ca bacteriile, au evoluat în organisme pluricelulare crescând în dimensiuni şi complexitate, funcția imunitară principală din interiorul celulelor, care folosea detoxificarea intracelulară, nu a mai putut să apere organismul, şi astfel se crede că au apărut macrofagele, care să ajute acea funcție.

Vreau să adaug un scurt comentariu legat de evoluția ființelor vii. În cursul evoluției organismelor multicelulare, prima creatură care s-a dezvoltat se pare că a fost un tub digestiv foarte asemănător cu un intestin uman. Un organism multicelular aflat într-o etapă incipientă, cum ar fi coralul, are doar un tub intestinal, iar viața lui este simplă: îşi asigură nutrimente, le digeră şi le absoarbe în tubul intestinal, excretează.

Un intestin se află în interiorul unui corp, dar are contacte regulate cu lumea exterioară prin ingestie. Fireşte, se vor infiltra astfel toate tipurile de agenți patogeni. Strămoaşele macrofagelor (fagocitele) s-au diferențiat probabil de celulele intestinelor în scopul de a asigura o apărare biologică împotriva patogenilor din interiorul intestinelor.

Celulele imunitare, cum ar fi neutrofilele şi limfocitele, au fost create prin diferenţiere şi mai mare faţă de fagocite, care sunt strămoaşele macrofagelor. Când vedem aceste dezvoltări, relaţia dintre imunitatea naturală şi cea dobândită devine mai clară. Poate că este necesar să lăsăm deoparte o vreme cunoştinţele larg răspândite despre imunologie şi să studiem funcţiile imunitare naturale ale fiinţelor vii. Aceasta este controversa care are loc acum în linia întâi a imunologiei.

Apoptoza

Apoptoza este un alt sistem biologic de apărare. Apoptoza se referă la descompunerea unei celule ca ultimă apărare când aceasta se umple cu o cantitate excesivă de substanţe străine, cum ar fi reziduurile, sau când este infiltrată de virusuri sau bacterii prea puternice pentru ca să se apere celula singură prin detoxificare intracelulară sau imunitate naturală. Apoptoza mai este numită „sinuciderea celulară”, dar nu este deloc un fenomen negativ, fiind o funcţie larg răspândită printre fiinţele multicelulare cărora le protejează celulele de elementele dăunătoare. În definitiv, chiar dacă este sacrificată, o celulă identică o va înlocui. O modalitate mai bună de a ne gândi la apoptoză este s-o considerăm un fel de sistem de reciclare.

Un bun exemplu de apoptoză este atunci când un mormoloc devine broască; scapă de coadă, care nu-i mai este utilă. Până la o anumită fază, degetele fătului uman nu sunt diferenţiate şi arată ca la palmate. Celulele membranei care

uneşte degetele trec treptat prin apoptoză şi se formează astfel degetele mâinii.

Apoptoza celulelor canceroase este o strategie defensivă importantă. În mod normal, când celulele canceroase sunt generate în corpul nostru, se produce apoptoza care le împiedică înmulțirea. Totuşi, activitățile le sunt inhibate când există cantități mari de radicali de oxigen şi alți radicali liberi care au fost generați, organismul devenind astfel oxidativ.

Motivul pentru care le recomand bolnavilor de cancer să urmeze Biozima Shinya, în care aportul de proteine animale este redus, concomitent cu creşterea aportului de fructe şi legume proaspete, este eliminarea radicalilor liberi din organism şi inducerea apoptozei. Desigur, neozimele sunt implicate în apoptoză. Aceste enzime de control sunt menținute în stare latentă atunci când nu este nevoie de ele, dar la apariția unei situații în care apoptoza este necesară, o altă enzimă le face să devină active. Aceste enzime sunt uşor diferite de enzimele despre care am discutat până acum, dar sunt similare deoarece acționează atunci când este amenințată viața.

Proprietăţile adaptive ale neozimelor

Probabil că ai început să-ți faci o idee despre funcțiile neozimelor şi modul în care ne mențin în viață. Neozimele la care mă gândesc sunt grupuri de enzime implicate în

detoxificarea celulară, imunitatea naturală şi apoptoză, cele trei activităţi esenţiale care salvează viaţa. Activând aceste enzime, celulele noastre îşi curăţă propriile materiale reziduale interne şi împiedică infiltrarea patogenilor. Ca urmare, energia noastră vitală curge nestânjenită.

Cu cât vom înţelege mai bine aceste neozime, cu atât vom şti mai bine cum să le energizăm. De exemplu, neozimele sunt capabile să se adapteze la medii care sunt diferite de mediul enzimelor digestive. Neozimele pot funcţiona bine într-un mediu moderat acid. Când suntem sănătoşi, pielea ne este moderat acidă, îngreunând propagarea bacteriilor. Într-un mediu acid, enzimele obişnuite nu pot funcţiona la capacitate maximă. Prin urmare, un asemenea mediu va fi teritoriul exclusiv al neozimelor, care sunt capabile să se adapteze la aciditate moderată. În interiorul celulelor, al organelelor de detoxificare intracelulară, al lizozomilor, mediul este moderat acid. Acest mediu acid este un lucru bun, face parte din ordinea naturală, deoarece stânjeneşte bacteriile, protejând individul.

O altă caracteristică a neozimelor este că pot acţiona la temperaturi ridicate. Poate ai aflat deja că enzimele sunt slăbite de căldură, dar aceasta li se întâmplă doar enzimelor obişnuite. În mod surprinzător, neozimele au proprietăţi diferite. Când răceala îţi provoacă o febră ridicată, cel mai probabil îţi vei pierde pofta de mâncare, deoarece temperatura ridicată slăbeşte enzimele digestive. Acestea funcţionează intens când temperatura corpului este în jur de 37°C, dar când depăşeşte 37,8°, nivelul activităţii scade drastic. Motivul pentru care te simţi obosit sau lenevit când ai febră poate să fie dat de încetinirea activităţii enzimelor metabolice la temperatură mare. Inutil de precizat,

activitățile depuse de virusuri şi bacterii încetinesc la temperaturi înalte, şi funcția neozimelor este să le elimine pe rând.

Până acum câțiva ani, doctorii recomandau ca febra să fie tratată cu aspirină sau cu alte medicamente care să readucă temperatura cât mai repede la valoarea normală. Acum, e mai probabil să recomande ca febra să fie lăsată să-şi urmeze cursul. Asta pentru că începem să învățăm că febra nu este anormală pentru un organism şi că este o reacție normală prin care organismul scapă de patogeni şi îi împiedică să se răspândească. Acelaşi lucru este adevărat când amigdalele sunt umflate sau când o infecție de la o rană provoacă inflamație şi febră.

Inflamația arată că zona unei răni sau a unei infecții este moderat acidă. Când se va întâmpla asta, neozimele, care pot tolera temperaturile ridicate şi aciditatea moderată, vor fi activate pentru a lupta împotriva patogenilor. Dacă încercăm să diminuăm febra cu medicamente când suntem răciți, influențăm funcțiile neozimelor. Putem spune că acționăm împotriva înțelepciunii ordinii naturale din organism.

Suplimentează neozimele cu fructe

Neozimele nu se limitează la lupta împotriva infecțiilor. Ele au şi capacitatea de a descompune şi a detoxifica toate celulele din organism. Există 60 de varietăți de neozime care

lucrează în lizozom, aceasta fiind o organelă din interiorul celulelor destinată mai ales detoxificării intracelulare. Unele dintre aceste neozime sunt cunoscute ca „descompunătoare” competente. Ele sunt mult superioare enzimelor digestive obişnuite în ceea ce priveşte descompunerea materiilor străine, fiind capabile să descompună cantităţi de la 5 000 până la 10 000 de ori mai mari. Ca grup, aceste neozime pot să descompună aproape orice tip de materiale reziduale, inclusiv proteinele defecte, membranele celulare, colagenul, lipidele, polizaharidele şi acidul nucleic. Sunt enzime de descompunere „en gros”. Cu toată puterea lor de descompunere, doar puţine dintre ele ajung să se autodistrugă. Asta face să ne vină greu să le observăm şi să nu reuşim să găsim imaginea în întregime, deocamdată. Totuşi, nu este incorect să subliniem că neozimele au superputeri care le depăşesc pe cele ale enzimelor obişnuite, ca urmare a capacităţii lor de a descompune materiile reziduale, ajutându-ne astfel să rămânem sănătoşi.

În paranteză fie spus, tot acţiunea excepţională de descompunere a neozimelor este cea care face fructele să se coacă şi să devină mai dulci. Fructele conţin acid citric, care este sursa gustului lor acru, şi devin mai dulci ca urmare a procesului de fermentaţie; şi producţia de acid citric şi fermentaţia sunt realizate de neozime. Ele sunt implicate de asemenea în reproducerea fructelor. Pe măsură ce fructul se coace, cresc şansele ca seminţele să cadă pe sol. Uneori, seminţele sau sâmburii sunt excretaţi când animalele mănâncă fructele. Din seminţe răsar vlăstari noi şi începe astfel o nouă viaţă.

Dintre neozimele care sunt indispensabile pentru coacerea fructelor, enzimele care se găsesc în fructele de kiwi şi

ananas, în smochine şi în papaya verde sunt cunoscute pentru calităţile lor superioare. În programul meu Biozima recomand consumul de fructe pentru suplimentarea neozimelor. Se ştie că aceste enzime din fructe au o structură foarte apropiată de cea a neozimelor care acţionează în lizozom. Fructele sunt o sursă bogată de componente antioxidante sau de fitochimicale care ajută acţiunea enzimelor. O dietă bogată în fructe proaspete este legată de creşterea puterii vitale în diferite moduri, dincolo de simpla suplimentare a nutrimentelor. Ştim că dieta standard a altor primate din sălbăticie, cum ar fi cimpanzeii, este construită în jurul fructelor. Nu exagerăm prea mult dacă presupunem că ar putea exista o relaţie profundă între vitalitatea tuturor primatelor, inclusiv a oamenilor, şi fructele proaspete, bogate în neozime.

De ce este postul legat de longevitate?

O sugestie opusă bunului-simţ, care a reieşit din cercetările recente, este că oamenii care mănâncă foarte, foarte puţin s-ar putea să trăiască mai mult. Studiile care au sugerat acest lucru au fost de fapt efectuate pe alte mamifere – maimuţe, rozătoare şi câini – şi au arătat că o dietă cu restricţie severă a caloriilor, atâta timp cât este în continuare asigurată o nutriţie adecvată supravieţuirii, a redus riscul de boli cronice şi a crescut durata medie a vieţii la animalele supuse studiului. Pare să fie o confirmare a unei zicale vechi: „Ce nu te ucide te face mai puternic”.

Dar se aplică acest lucru şi la oameni? Cercetătorii nu au găsit încă dovada că oamenii care mănâncă mai puține calorii trăiesc mai mult, dar s-a demonstrat că restricția calorică la adulți provoacă aproximativ aceleaşi schimbări metabolice care au fost observate în studiile de laborator efectuate pe maimuțe şi cobai. Mai exact, dacă se respectă un echilibru nutrițional corespunzător, restricția calorică la oameni scade factorii de risc metabolici, hormonali şi inflamatori pentru diabet, boli cardiovasculare şi, posibil, cancer. De ce se întâmplă aşa?

Eu cred că acea clasă de enzime pe care o denumesc neozime este baza acestui fenomen. Întrucât neozimele se pot adapta la medii aspre cu aciditate moderată şi temperaturi ridicate, am ajuns să le consider forțe speciale, gata să execute misiuni periculoase. Aceste forțe sunt puse în mişcare ori de câte ori organismul este confruntat cu o criză existențială. Ce cazuri specifice din viața noastră produc astfel de crize? Una ar fi cu siguranță înfometarea. Când foamea persistă, enzimele digestive sau metabolice care acționează în mod normal zilnic nu pot fi active. În schimb, neozimele din celule intră în acțiune.

Chiar atunci când organismul se află în stare de stres şi enzimele normale din corp sunt inactive, neozimele lucrează din greu şi curăță interiorul celulelor corpului. Proteinele defecte sunt toate descompuse în procesul de autofagie şi reciclate ca nutrimente necesare pentru celule. În acelaşi timp, reziduurile şi alte substanțe străine sunt dezintegrate şi curățate. Cu un astfel de proces desfăşurat zilnic, celulele organismului ar rămâne curate şi este de presupus că vitalitatea organismului ar fi mai puternică decât dacă neozimele ar fi activate mai puțin frecvent. Am putea spune

că acesta e motivul pentru care oamenii din vremurile de demult, care nu puteau obține nutrimente suficiente asemenea indivizilor din zilele noastre, puteau să rămână sănătoşi şi capabili să-şi menţină o putere vitală superioară. Ei se aflau mereu într-o stare în care neozimele puteau să lucreze intens.

Bineînțeles, un astfel de mediu nu are doar aspecte pozitive. Când gradul de înfometare creşte, stresul exercitat asupra corpului şi a minții creşte şi enzimele din organism sunt consumate. Dacă adăugăm la asta deficitul nutrițional, reiese că durata de viață a strămoşilor noştri ar fi scăzut. Ca japonez naturalizat în America, sunt familiarizat cu istoria Japoniei. Deşi în trecutul nostru au fost perioade frecvente de foamete, au existat multe exemple de epoci, cum ar fi era Edo, în care un mod de viață paşnic şi confortabil a durat mult timp, ceea ce a favorizat construirea unei culturi bogate. Şi totuşi, aş putea spune că japonezii din trecut au avut de câştigat de pe urma faptului că n-au putut să mănânce după pofta inimii.

Este important de reținut din asta cât de active sunt neozimele. Indiferent de vârstă, individul nu poate avea o vitalitate superioară decât dacă neozimele lui lucrează activ. Este posibil să creştem nivelul activității acestor curățitoare de celule vitale? Cred că este posibil. Pentru asta este necesară trecerea la un stil de viață mai natural, unul care presupune să nu mănânci mereu cât ai dori.

Poate că este un sfat care nu e pe placul tuturor, dar cred că poți să-ți creşti vitalitatea făcând foamea din când în când, astfel încât neozimele să fie activate pentru a curăța şi a

reenergiza celulele din organism. Sau, mai simplu, să mănânci cu mai multă moderație; încetează să mănânci înainte să te simți sătul. Ori renunță la gustări şi creşte perioada în care simți că ți-e foame din timpul zilei. Pentru a activa neozimele, va fi necesar să ții perioade de post moderat. Bănuiesc că, pentru a-ți creşte puterea vitală, secretul constă nu în a mânca, ci în a nu mânca. Vitalitatea nu poate fi exprimată cantitativ, asemenea caloriilor sau nutrimentelor, şi prin urmare este foarte eluzivă, dar este legată de activitatea neozimelor din interiorul celulelor noastre.

Acesta s-ar putea să fie cel mai bun tratament antiîmbătrânire, o înțelegere cu totul nouă a felului în care poți să rămâi plin de vitalitate şi tinerețe. Este timpul să trezim puterea neozimelor.

Neozimele sunt esenţiale pentru sarcină şi naştere

Am văzut că postul sau mâncatul cu moderație e legat de activitatea neozimelor. Există şi alte crize în viața noastră biologică comparabile cu înfometarea. Un exemplu este ciclul fertilizării şi naşterii. Am spus mai devreme că puternicele activități de descompunere ale neozimelor joacă un rol în procesul coacerii fructelor. Ele sunt de asemenea actori importanți în reproducerea oamenilor. Desigur, reproducerea umană presupune unirea unui spermatozoid cu un ovul prin penetrarea acestuia. Acest proces este

înlesnit de enzime. Când spermatozoidul se apropie de ovul, ejectează enzime prin partea din față. Ghidat de aceste enzime, spermatozoidul penetrează şi se leagă de ovul, moment în care enzimele care au dirijat drumul spre ovul formează o peliculă (membrană de fertilizare) pe suprafața ovulului, inhibând astfel apropierea de ovul a altui spermatozoid. Există încă zone necunoscute, dar enzima care realizează această penetrare şi protecție poate fi una dintre neozime.

În cele nouă luni şi zece zile care trec de la concepție până la naştere trebuie să fie implicat un număr imens de enzime. Nu se poate determina în acest moment dacă toate aceste enzime pot fi incluse în categoria neozimelor. Totuşi, cantitatea mare de enzime consumate sugerează că este necesară o cantitate uriaşă de energie vitală. Pornind de la ceea ce am afirmat până acum, acest stres trebuie să stimuleze neozimele să intre în acțiune în interiorul celulelor ca să-şi facă detoxificarea intracelulară.

De ce femeile de azi provenite din țări prospere şi avansate tehnologic par să aibă mai multe probleme cu conceperea şi sarcina decât femeile din țările mai sărace? În zilele noastre, se pare că a sporit numărul femeilor care nu pot rămâne însărcinate, iar numărul avorturilor spontane a crescut substanțial. De asemenea, s-a raportat că numărul de spermatozoizi din lichidul seminal a scăzut substanțial la unii bărbați, că există tot mai mulți bărbați care au probleme de impotență (disfuncție erectilă) sau infertilitate (aspermie). Cu creşterea bunăstării, natalitatea a scăzut şi nu cred că acest lucru ține doar de schimbarea valorilor sociale. Sunt încredințat că atât bărbații, cât şi femeile şi-au

pierdut vitalitatea necesară pentru reproducere şi aici trebuie căutată măcar o parte din problemă.

În opinia mea, scăderea vitalității şi a fertilității se poate atribui în mod clar stilului de viață al oamenilor din zilele noastre, care au o dietă care duce la deteriorarea caracteristicilor intestinale. Această dietă se bazează în special pe surse animale de hrană (carne, lapte şi produse lactate), lipide, cereale rafinate, zahăr alb şi junk food. Pentru a îmbunătăți puterea vitală şi pentru a activa neozimele, care, aşa cum am văzut, sunt implicate în activitățile vitale ale celulelor, trebuie să adoptăm o dietă bazată pe alimente de origine vegetală. Acesta este punctul de plecare pentru toate.

Ceea ce mănânci în fiecare zi îți îmbunătățeşte sau îți înrăutățeşte caracteristicile intestinelor şi îți determină calitatea sângelui şi a celulelor. Le sfătuiesc pe femeile gravide şi pe partenerii acestora, pe moaşe, obstetricieni şi ginecologi să înțeleagă importanța dietei. Nutriția este baza sănătății reproductive.

Calea de vitalizare a neozimelor

Secretul vitalizării neozimelor se află în obişnuințele alimentare; trebuie mâncat mai puțin şi cu accent pe alimentele vegetale proaspete, în special pe fructele proaspete, care sunt o sursă bună de neozime. Este important să se bea multă apă de bună calitate.

În plus, ar fi bine să se ia suplimente care să conțină elementele nutritive adecvate în cantități corespunzătoare pentru susținerea activității neozimelor. Nutrimentele, vitaminele şi mineralele lipsesc uneori din alimentele noastre procesate excesiv; de asemenea, e nevoie de componente antioxidante ca fitochimicalele. Părțile principale ale celulelor care alcătuiesc plantele sunt compuse din vacuole ce conțin un lichid unde neozimele sunt implicate în detoxificarea celulară. În acel lichid, alături de neozime, există componente antioxidante sau fitochimicale ca polifenolii, cu rol de susținere.

Se înțelege de la sine că există unele alimente care ajută la inducerea detoxificării intracelulare. Acest aspect alături de experiența mea de o jumătate de secol în care am observat efectele unei nutriții necorespunzătoare asupra intestinelor şi a sănătății oamenilor m-au convins că o abordare nutrițională a sănătății este nu doar valabilă, dar, pe termen lung, este singura rațională.

În definitiv, celulele sunt sursa tuturor fluxurilor din organism, iar neozimele sunt necesare pentru menținerea fluxului energetic. Să mergi la sursa sănătății umane înseamnă să ai în vedere neozimele pentru o viață sănătoasă, plină de tinerețe şi energie.

Ce se poate spune despre suplimentele enzimatice? În majoritate, enzimele de pe piață sunt din categoria celor care susțin activitatea enzimelor digestive, iar acestea pot fi necesare pentru îmbunătățirea caracteristicilor intestinale şi pentru menținerea unei bune condiții fizice. Dar ştiința medicală dezvoltă acum suplimente pentru vitalizarea

neozimelor şi chiar suplimente ale neozimelor. Deloc surprinzător, sunt foarte interesat de această idee şi de cercetările privind diferitele enzime intracelulare. Mutând focalizarea cercetărilor medicale spre celule, care sunt unitățile elementare ale vieții, şi concentrându-ne pe existența neozimelor, care activează în interiorul celulelor, trebuie să fim în stare să propunem un nou mod de viață care să cuprindă multe activități umane – sănătate, longevitate, fertilitate, frumusețe sau mediul terestru şi societatea umană. Am mari aşteptări de la evoluțiile care urmează, pe măsură ce înțelegerea noastră se apropie de rădăcina vieții.

Capitolul 4

Marele nostru experiment în nutriţie şi sănătate

Cunoştințele ştiințifice privind sistemul imunitar înnăscut al organismului uman, care au apărut în ultimele decenii, nu au dat încă roade în ceea ce priveşte îmbunătățirea sănătății oamenilor în secolul al XXI-lea. În schimb, în SUA, obezitatea a atins niveluri periculoase, mai ales printre copii, care ajung să sufere de boli legate de obezitate care nu apăreau la copiii din trecut, cum ar fi diabetul tip 2, hipertensiunea şi hipercolesterolemia. O parte a acestor schimbări poate fi pusă pe seama lipsei de mişcare, mai ales a exercițiilor fizice în aer liber, dar situația este influențată

în mare măsură şi de ce şi cum mănâncă familiile americane în zilele noastre. În plus, tot mai mulți copii americani suferă de alergii. La adulți, ca şi la copii, bolile autoimune sunt în creştere, alergiile, astmul, lupusul şi artrita reumatoidă fiind doar câteva dintre ele.

Pentru toate aceste boli legate de alimentație şi nutriție cred că există două cauze principale. Prima este globalizarea. Până în ultimele decenii, în cea mai mare parte, oamenii rămâneau în locurile în care trăiseră strămoşii lor, mâncând alimentele pe care acei strămoşi le creşteau şi le consumau la rândul lor. Practicile legate de agricultură, pescuit, vânătoare şi prepararea mâncărurilor care se dezvoltaseră de-a lungul multor generații erau cele pe care părinții şi bunicii noştri continuau să se bazeze.

Apoi, în timpul şi după cel de-al Doilea Război Mondial, toate acestea au tins să se schimbe şi progresele din transporturi şi comunicații au reuşit să comprime distanțele. Oamenii au început să călătorească mai mult şi, odată cu ei, alimentele lor şi tehnologiile pentru creşterea, recoltarea şi prepararea mâncărurilor. Acest proces s-a desfăşurat în America timp de 200 sau 300 de ani, firește, dar chiar şi aici s-a accelerat în timpul ultimei generații. Am introdus în organismele noastre noi varietăți de alimente. Aproape fiecare supermarket local oferă fructe şi legume proaspete din Chile, Noua Zeelandă, Mexic şi California, chiar şi în toiul iernii, în marile câmpii înghețate din Midwest. În orice oraş din Statele Unite ale Americii poți să mănânci un mic dejun la restaurant cu bacon şi ouă, prânzul la un local sushi japonez şi cina la o tarabă cu taco mexican, la un restaurant francez elegant sau poate într-un local thailandez sau etiopian.

Ne place să dispunem de alimente variate, dar asta înseamnă că organismele noastre, genetic concepute de natură să mănânce într-un anumit mod dintr-un anumit sol, vor întâlni inevitabil alimente pe care strămoşii noştri nu le-au mâncat, alimente pe care corpurile noastre nu sunt echipate să le digere uşor.

Globalizarea a condus şi la un alt factor de stres nutriţional. Acele alimente „proaspete" de pe tot globul au fost expediate la supermarketuri sau restaurante şi au ajuns având un aspect sănătos. Pentru a obţine un astfel de miracol, agricultorii şi procesatorii au pus la punct tot felul de tehnologii noi. Au creat soiuri de plante care rezistă la solicitări fizice şi îşi păstrează aspectul proaspăt în timp ce călătoresc, să spunem, de la o livadă din Noua Zeelandă la un supermarket din Dakota de Nord. Aceste plante arată excelent când le cumpărăm, dar nu mai au gustul sau valoarea nutriţională a fructelor şi legumelor cu adevărat proaspete.

Pomicultorii, legumicultorii şi procesatorii au făcut paşi mari şi în alte privinţe, în ultima generaţie, ceea ce duce la al doilea motiv pentru care cred că sănătatea noastră nutriţională s-a compromis din cauza modului în care mâncăm astăzi. Motivul este că pretutindeni, de la solul agricol la mâncărurile ambalate în spumă poliuretanică pe care le primim la ghişeul localurilor fast-food, tehnologia a modificat hrana pe care o ingerăm în moduri cu care organismele noastre nu reuşesc de multe ori să se descurce.

În ultimii ani, s-au efectuat numeroase cercetări cu privire la efectele provocate de aceste tehnologii. Printre tehnologiile

care au modificat alimentele se numără îngrăşămintele chimice, solurile lipsite de micronutrimente, modificarea genetică a semințelor, folosirea pesticidelor, hrănirea în cuşti aplicată pe scară largă la animalele de fermă, antibioticele injectate şi incluse în hrana animalelor, utilizarea excesivă a dejecțiilor animale pentru fertilizarea solului sau în amestec cu hrana, şi steroizii şi hormonii care le sunt administrați.

De asemenea, tehnologia a creat o bucătărie proprie producției de masă, bazată în mare parte pe zaharuri şi uleiuri obținute din porumb, substanțe derivate din boabe de soia, procese de sterilizare, omogenizare, pasteurizare, conservanți, grăsimi artificiale (grăsimile trans), îndulcitori artificiali şi noi invenții alimentare ciudate de toate felurile. Cele mai multe dintre acestea sunt măcar într-o anumită măsură digerabile pentru majoritatea oamenilor, dar puține sunt cu adevărat bune pentru noi din punct de vedere nutrițional. Rezultatul este o hrană care este uşor disponibilă, ieftină şi uneori cu un gust care poate da dependență. Ne-am obişnuit să mâncăm tot mai multe din aceste calorii care au fost golite de o bună parte din valoarea nutrițională, până când am devenit o națiune de oameni supraponderali tânjind după lucrurile de care organismele noastre au cu adevărat nevoie.

Experimentul japonez

Este evident că sănătatea americanilor a fost afectată de ce mănâncă şi cum, dar nu pot să nu mă gândesc la un alt

„experiment” de nutriție pe scară largă care a arătat cu claritate legătura puternică dintre nutriție şi sănătate. Este vorba despre experiența pe care au avut-o japonezii de când au început să adopte o bucătărie americanizată în perioada de după cel de-al Doilea Război Mondial.

Între 1945 şi 1950, o campanie de reformă a nutriției desfăşurată în întreaga Japonie a avut drept consecință ceea ce a fost considerat distrugerea culturii culinare tradiționale.

Unul dintre factorii care au contribuit la această distrugere se poate să fi fost schimbarea aprecierii valorilor japoneze declanşată de înfrângerea suferită de țară în război. A fost un şoc psihologic din care societatea japoneză a ieşit cu mentalitatea că bucătăria ei tradițională, din care lipsea carnea, a dus la pierderea războiului. Aceasta este Japonia în care am crescut şi mi-am început studiile medicale. Dintr-odată, toate lucrurile occidentale au părut superioare tradițiilor noastre. Rezultatul a fost o schimbare remarcabilă a dietei japoneze, fără egal în lume, care nu s-a datorat numai acestui factor psihologic. A fost o „strategie a grâului”, deliberat aplicată de Statele Unite ale Americii, învingătoare în război.

Imediat după încheierea celui de-al Doilea Război Mondial, distribuirea de mari cantități din surplusul de produse agricole cum ar fi grâu, soia şi porumb a devenit o problemă urgentă la nivel național în SUA. Abundența de produse agricole, care fuseseră destinate hrănirii soldaților de pe fronturile din Europa şi Asia, a fost distribuită în cadrul „Planului Marshall”, programul de reconstruire postbelică

din Europa, fiind de asemenea consumată în volum mare în timpul Războiului din Coreea, care a izbucnit în 1950. După încheierea Planului Marshall şi sfârşitul Războiului din Coreea, surplusul de cereale a fost o problemă pentru Statele Unite ale Americii. Industria agricolă americană se confrunta cu o scădere vertiginoasă a preţurilor, fapt agravat de o creştere generală a producţiei de grâu în lumea întreagă.

Pentru a evita prăbuşirea preţurilor la produsele agricole americane, guvernul a cumpărat o mare parte din acest surplus, iar marfa care nu a putut fi depozitată în silozuri şi antrepozite a fost lăsată pe marginea drumurilor, în grămezi acoperite cu prelate. Japonia, aflată atunci în plin proces de reconstrucţie postbelică, le-a oferit SUA o cale de a scăpa de o parte din surplusul agricol. America a fost de acord să-i furnizeze Japoniei produsele agricole excedentare în condiţii favorabile: plata urma să fie amânată, iar Japonia putea să vândă produse din acest surplus către sectorul privat în folosul reabilitării ei economice.

Acordul cuprindea o clauză care stipula că Statele Unite ale Americii puteau folosi o parte din fondurile de reabilitare economică pentru dezvoltarea în Japonia de pieţe pentru produsele agricole americane. Rezultatul a fost o Mişcare de Reformă a Nutriţiei care a fost promovată prin utilizarea de bucătării pe roţi în toată ţara. Japonezii mai vârstnici îşi amintesc acele vremuri. Timp de cinci ani, începând din 1956, bucătăriile pe roţi, care erau nişte autobuze mari modificate în acest scop, au străbătut Japonia în lung şi-n lat ca să ţină cursuri de gătit în aer liber. Alimentele recomandate de Mişcarea de Reformă a Nutriţiei erau cele care alcătuiau bucătăria tipic americană – pâine din grâu,

produse din carne, lapte, produse lactate, ouă şi mâncăruri gătite cu ulei sau untură. Aceste alimente se potriveau cu dieta bazată pe pâine, iar îndemnul de a le consuma a dus la dezvoltarea producției zootehnice, deschizând astfel calea importării de cantități mari de porumb şi de soia din SUA pentru hrănirea vitelor, precum şi ca materie primă pentru uleiul vegetal şi uleiul de porumb. De fapt, şi în prezent, Japonia apelează la importuri din SUA pentru 90% din hrana vitelor. Cele promovate de strategia americană au produs o schimbare în cultura culinară japoneză, care a fost foarte convenabilă pentru prosperitatea economică a Statelor Unite ale Americii.

Masa oferită în şcoli

Această ingenioasă „strategie a grâului" aplicată de Statele Unite ale Americii a avut şi un alt impact asupra culturii culinare japoneze postbelice, care s-a datorat furnizării gratuite de grâu şi lapte praf pentru mesele oferite de şcoli. În zilele noastre, sunt multe şcoli în Japonia care servesc meniuri cu orez, dar în acea perioadă koppe pan (pâine creată în Japonia) era simbolul mâncării oferite de şcoli. Laptele praf a fost inițial furnizat de o organizație caritabilă americană, ca ajutoare, iar acest lucru trebuie apreciat cum se cuvine pentru că, datorită acestor ajutoare, circa 14 milioane de copii din toată țara au fost scutiți de malnutriție.

Furnizarea bine intenționată a acestor ajutoare alimentare a fost încheiată după declararea independenței Japoniei în

1951, la finalizarea Tratatului de pace semnat la San Francisco. Totuşi, Statele Unite ale Americii au inclus o clauză în tratat privind „furnizarea gratuită de alimente pentru mesele oferite de şcoli”, cu intenţia de a stabili în Japonia un stil de viaţă bazat pe dieta alcătuită din grâu şi lactate. În acele zile, programul de mese oferite de şcoli elevilor se confrunta cu o criză, dar mulţumită acestui cadou a fost posibil să fie menţinut, astfel că a început să prindă rădăcini în Japonia meniul alcătuit din „pâine, lapte şi un fel secundar”.

Aşa s-a instalat rutina de import al produselor agricole americane pe bază permanentă. În acelaşi timp, consumul de orez, care a fost prin tradiţie ingredientul principal al dietei japoneze, a început să scadă până la faza la care a fost implementată o politică de reducere a suprafeţelor cultivate cu orez. Se va vedea că nu este o exagerare să considerăm asta distrugerea culturii culinare tradiţionale a Japoniei.

Prin această schimbare completă a culturii culinare, japonezii au devenit, fără ştiinţa lor, participanţi la unul dintre cele mai mari experimente din istoria omenirii în domeniile nutriţiei şi sănătăţii. Care a fost consecinţa acestui experiment asupra sănătăţii populaţiei din Japonia?

Este adevărat că statura japonezilor a crescut datorită consumului de lapte şi de produse lactate care sunt bogate în calciu. Când se compară înălţimea medie a japonezilor din zilele noastre cu cea din perioada în care m-am născut eu (1935), se constată o creştere de aproape 10 centimetri în medie. Tinerii japonezi au acum o structură corporală destul

de diferită de a celor din generația mea. Totuşi, să ai o înălțime mai mare şi o structură corporală mai bună este una, iar să fii sănătos – să nu suferi de boli şi să ai forță fizică şi vitalitate – este cu totul altceva.

Aşa cum am menționat în capitolul 2, mortalitatea infantilă cauzată de bolile contagioase a scăzut drastic, ceea ce a determinat ca durata medie a vieții să ajungă pe primul loc din lume. În acelaşi timp, există 600 000 de bolnavi de cancer, 16 milioane de bolnavi de diabet, incluzându-i aici şi pe cei prediabetici, 46 de milioane de suferinzi de alergii şi 31 de milioane cu boli hipertensive, care sunt în creştere. Tot mai mulți japonezi suferă de cancer la colon, cancer uterin, cancer mamar, cancer de prostată etc.; toate acestea fuseseră rarități în rândul japonezilor în perioada de dinainte de război.

În Japonia, unde oamenii de vârsta mea nu au crescut bând lapte, ai putea crede că numărul bătrânilor suferinzi de osteoporoză ar trebui să fie mai mare în comparație cu populația din cele patru țări care sunt cele mai mari consumatoare de produse lactate: Statele Unite ale Americii, Suedia, Danemarca şi Finlanda. Dar lucrurile nu stau deloc aşa. După cum se ştie, osteoporoza este o boală a oaselor fragile provocată de deficitul de calciu, care, dacă nu este tratată, duce la un risc ridicat de fracturare a oaselor. Pentru prevenirea ei se recomandă consumul de lapte.

La japonezi, se spune că aportul zilnic de calciu este de cam 550 mg, dublu față de 1950. În 60 de ani, aportul de calciu aproape s-a dublat şi, cu toate acestea, numărul celor care suferă de osteoporoză este în creştere. În trecut, oamenii nu

obişnuiau să bea lapte şi totuşi erau mai robuşti decât cei din zilele noastre. Erau „oameni cu coloană vertebrală” în sensul propriu al expresiei. Există oameni care spun că durata medie a vieţii era mai mică pe atunci şi de aceea existau mai puţini bolnavi de osteoporoză şi acum numărul copiilor care-şi rup oasele de la simple căzături este şi el în creştere.

Calciul are mai multe funcţii decât cele legate de oase şi de dinţi. O cantitate mică de calciu se găseşte în sânge şi în celule şi contribuie la normalizarea unor funcţii din organism cum ar fi cea musculară şi cea nervoasă. Prin urmare, când există lipsă de calciu în organism, persoana în cauză tinde să devină iritabilă sau să manifeste instabilitate mentală. Voi discuta mai târziu despre acest lucru, dar este unul dintre elementele care împreună cu aportul excesiv de zahăr rafinat contribuie la iritabilitate şi la lipsa de control emoţional. Problemele cauzate de lipsa de calciu sunt strâns legate de calitatea regimului alimentar zilnic. Pentru a face o schimbare fundamentală, este imperativ să avem o dietă care să nu depindă de alimente din surse animale şi să corespundă cu ordinea naturală, aşa cum este susţinută de Biozima Shinya. Nu ne putem aştepta la vreo schimbare substanţială dacă recomandăm doar o dietă echilibrată.

Am scris pe larg în cărţile publicate în Japonia şi în Enzima miracol despre problemele legate de produsele lactate, mai ales pentru japonezi şi alte populaţii care nu sunt obişnuite să consume lactate. Pe lângă intoleranţa la lactoză, am observat că există tot mai mulţi pacienţi cu tulburări intratabile ale colonului, cum ar fi colita ulcerativă sau boala Crohn etc., boli care erau rare în urmă cu 30-40 de ani. Este posibil ca aceste boli incurabile să fie legate de

consumul de alimente de origine animală ca laptele, produsele lactate şi carnea. Motivul unei astfel de speculații este că au existat multe cazuri în care simptomele s-au ameliorat după ce bolnavii şi-au schimbat dieta, abținându-se să mai consume alimente de origine animală şi trecând la un regim alcătuit din cereale nerafinate, legume şi fructe.

De asemenea, există multe cazuri în care oamenii care au suferit de boli alergice, cum ar fi sindromul de intestin iritabil, constipație cronică, scaune urât mirositoare, dermatită atopică şi aşa mai departe, au primit sfatul de a trece de la dieta cu alimente de origine animală la una compusă în principal din alimente de origine vegetală şi au prezentat o ameliorare treptată a caracteristicilor intestinelor cu atenuări ale simptomelor fără să recurgă la medicamente.

Vacile sunt animale erbivore care pasc iarbă. Dar în fermele industriale sunt hrănite cu concentrate, inclusiv cereale şi leguminoase, care nu sunt dieta lor principală. Pentru a produce cantități mari de lapte, vacile sunt ținute în țarcuri şi lipsite de mişcare adecvată. În unele cazuri, primesc hrană de origine animală, cum ar fi făină de peşte sau lapte praf. Într-un fel, e ca şi cum i-ai da unui copil care stă acasă alimente bogate în calorii şi proteine. Dacă te-ai pune în situația lor, ai crede c-o să te îmbolnăveşti în urma unui asemenea mod de viață. De fapt, numărul de vaci de lapte care au contractat diverse boli, precum ficat gras, handicap motor postpartum, mastită, tulburări reproductive etc., a fost în creştere în ultimii 10-15 ani. În special, cazurile de deplasare de abomasum, o boală unică a vacilor de lapte, sunt în creştere.

După cum se ştie, vacile digeră prin rumegare şi au stomacul împărţit în patru compartimente. Se presupune că primele trei compartimente s-au dezvoltat din esofag. Primul compartiment (ierbarul sau rumenul), cel mai mare dintre ele, are funcția de a descompune iarba, care este greu de digerat, cu ajutorul microorganismelor locale şi al fermentării. Substanțele fermentate sunt digerate în cel de-al patrulea compartiment (cheagul sau abomasum), care secretă lichidul gastric, apoi trec în intestine. Deplasarea de abomasum se referă la un simptom de acumulare de gaze în cel de-al patrulea compartiment, ca rezultat al digerării incomplete din primul compartiment, din cauza excesului de furaje concentrate. Multe dintre aceste vaci de lapte îşi pierd apetitul şi refuză să mai mănânce. Cantitatea de lapte scade şi de asemenea animalele contractează diferite tipuri de boli cronice. Adesea se apelează la operații chirurgicale pentru readucerea celui de-al patrulea compartiment al stomacului într-o poziție corespunzătoare.

În plus, vacilor de lapte li se administrează inseminare artificială la numai 60 de zile după ce fată, cât timp produc încă lapte pentru viței. În prezent, ca urmare a progreselor din domeniul controlului şeptelului, 99% din vaci, inclusiv cele crescute pentru carne, trec prin procesul de inseminare artificială, gestație şi naştere. Inseminarea artificială este un proces banal, considerat ca atare de fermieri, dar am sentimentul că ar trebui să ne punem întrebarea dacă este sau nu o practică acceptabilă.

Motivul îngrijorării mele în această privință este faptul că vacile gestante sunt mulse. Ştim că laptele provenit de la vacile gestante (laptele obişnuit pentru consum) conține o mare cantitate de hormoni feminini.

Problema cu hormonii feminini proveniți de la vacile gestante a ieşit la lumină prin cercetările domnului Akio Sato, profesor onorific la Universitatea de Medicină Yamanashi. Potrivit acestuia, când o vacă este gestantă, îi creşte densitatea de hormoni feminini (estrogen şi progestină) din sânge şi hormonii migrează în lapte. Acest hormon feminin nu este dizolvat în timpul sterilizării la temperaturi înalte. Cu alte cuvinte, o mare parte din laptele din comerț conține o cantitate considerabilă de hormoni feminini, care este mult mai mare decât cantitatea din laptele provenit de la vaci negestante.

În prezent, segmentul de populație care consumă cantitatea cea mai mare de lapte îl constituie copiii cu vârste între 7 şi 14 ani şi se spune că fiecare copil consumă zilnic circa 320 ml de lapte, incluzând şi produsele lactate. S-a confirmat că laptele din comerț conține 380 de picograme (1 picogram este egal cu o trilionime de gram) sulfat de estronă, care este un tip de estrogen. Asta înseamnă că până la pubertate copiii primesc în medie 120 de nanograme (120 000 de picograme) de sulfat de estronă. Această cantitate este mai mare decât cele 40-100 de nanograme de hormon feminin (estradiol, un tip de estrogen), care sunt produse de copii înainte de pubertate. Există părinți care îşi îndeamnă copiii să bea câte un litru de lapte pe zi cu argumentul că „le va clădi un corp sănătos”. Când sunt incluse şi alte produse lactate, ca brânza, untul, smântâna şi iaurtul, cantitatea creşte substanțial.

Hormonul feminin din lapte şi produse lactate este diferit de substanțele chimice care acționează ca hormoni sau aşa-numiții disruptori endocrini. Întrucât sunt hormoni reali, efectul pe care-l au asupra organismului este mult mai

puternic. Pe scurt, consumând cantități mari de lapte, despre care se susține că este foarte hrănitor şi benefic pentru sănătate, copiii prepuberi primesc cantități excesive de hormoni feminini. Inutil de precizat că printre aceşti copii se numără şi băieți.

Care va fi efectul unui asemenea exces de hormoni feminini asupra minții şi corpului copiilor? Domnul Saton subliniază că acei copii din părinți născuți în perioada „baby boom" postbelică sunt prima generație din Japonia care a fost hrănită cu lapte chiar înainte de a se fi născut (prin intermediul mamelor lor) şi că au o capacitate mult diminuată de reproducere. De exemplu, rata natalității celor de vârstă reproductivă (15-45 ani) în 2004, când a doua generație de după „baby boom" trecuse de 20 de ani, arată un declin de 50% când este comparată cu natalitatea din 1973, din urmă cu 30 de ani. Nu putem explica o astfel de schimbare doar prin schimbarea concepției privind valorile sau căsătoriile întârziate. De fapt, există o problemă neobişnuită legată de infertilitate sau de oligospermie. E posibil ca laptele să nu fie singura cauză pentru toate aceste probleme, dar nu putem nega că stilul occidental de viață care include laptele a avut un impact asupra declinului fertilității.

Mai mult, incidența cancerelor de sân, de prostată, ovariene, uterine etc. din țările avansate a crescut după 1940 şi 1950, când a început să se consume mari cantități de lapte şi produse lactate. Când am consiliat bolnavii de cancer la sân şi de prostată, mi s-a confirmat că acei bolnavi consumau zilnic lapte, brânză, iaurt etc.

Cred că ştiinţa nutriţiei din zilele noastre, care a fost concepută în contextul limitărilor din perioada postbelică, are nevoie de o transformare. În ceea ce mă priveşte, am elaborat Biozima Shinya, care se bazează pe o nutriologie enzimatică. Recomand această metodă multor persoane, inclusiv pacienţilor care vin la clinica mea. Cred că a sosit momentul să înfiinţăm o nouă ştiinţă a nutriţiei din punctul de vedere al sănătăţii fiecărei persoane, complet eliberată de interesele economice ale celor din industria alimentară.

Corpul omenesc a fost conceput să rămână sănătos şi plin de vitalitate prin curăţarea pe cale naturală a celulelor, folosind enzimele de revitalizare, neozimele. Metoda Biozima funcţionează cu ajutorul acestor neozime, din care există circa 60 de trilioane în interiorul celulelor. După ce ai înţeles cum să-ţi activezi aceste enzime, te vei bucura de o vitalitate crescută şi de ani nenumăraţi de viaţă.

Partea a II-a

Biozima Shinya

Capitolul 5

Revitalizarea la nivel celular

Poți să-ți maximizezi energia pentru viață ki ajutându-ți organismul să funcționeze aşa cum l-a conceput natura.

Creşterea vigorii nu înseamnă să foloseşti pastile cu vitamine sau băuturi energizante. Nu presupune folosirea de stimulente artificiale care să dea un imbold rapid unui corp obosit. În schimb, îți poți descătuşa vitalitatea naturală a corpului pe plan intern chiar la nivelul celulelor.

Vitalitatea este cheia sănătății şi a frumuseții, la fel ca energia şi, pe termen lung, nu poți avea vitalitate dacă ai o alimentație necorespunzătoare, indiferent câte stimulente şi suplimente iei. Pentru a-ți creşte puterea vitală, va trebui să-ți ameliorezi detoxificarea intracelulară naturală a organismului. Biozima Shinya îți va arăta cum să transformi asta într-o practică simplă în viața ta de zi cu zi.

Organismul uman este alcătuit din 40-60 de trilioane de celule. Când fiecare dintre aceste celule lucrează activ, avem o vitalitate şi o sănătate specifice tinereții. Dacă ceva intervine în funcționarea celulelor interioare, pierdem energie şi devenim mai vulnerabili la boli. În interiorul celulelor, există organele numite mitocondrii care produc energie pentru activitățile noastre. Oxigenul pe care-l absorbim din nutrimentele pe care le consumăm şi pe care-l respirăm este transportat la aceste mitocondrii şi este transformat în energie. În celulele sănătoase şi active, transformarea în energie efectuată de mitocondrii funcționează bine. Atâta timp cât continuă condițiile favorabile, rămânem activi şi motivați indiferent de vârstă.

Vitalitatea scăzută înseamnă că ceva stânjeneşte activitățile mitocondriilor celulare. Eu denumesc acest ceva gunoi celular. Pentru a restabili sănătatea celulelor este necesar să curățăm gunoiul prin procesul natural de detoxificare intracelulară a organismului.

Cur**ăţă** gunoiul din celule

Dacă te simți obosit când te trezeşti dimineața, s-ar putea să însemne că ai o mare cantitate de gunoi în celule. Dacă acest gunoi nu este îndepărtat, celulele nu vor funcționa bine. Poți încerca să fii activ, dar vei constata că-ți este greu. Dacă celulele cerebrale conțin o mare cantitate de gunoi, se poate ajunge la instalarea demenței şi a bolii Alzheimer sau se poate declanşa un accident vascular cerebral.

Gunoiul acesta duce la îmbătrânirea celulelor, celule care nu sunt reparate, şi la un sistem imunitar care nu funcționează bine. Am putea fi predispuşi la boli infecțioase sau la instalarea unui cancer. Întrucât corpul este alcătuit din celule, activitățile inferioare ale celulelor au impact asupra întregului organism.

Proteinele defecte din celule

În majoritate, gunoiul din celulele noastre nu este altceva decât proteine defecte inutile. Nutrimentele pe care le obținem din alimente sunt digerate şi absorbite în intestine şi sunt transportate cu ajutorul sângelui la toate celulele. Proteinele fac parte dintre nutrimente şi sunt dizolvate în aminoacizi în intestinul subțire, după care sunt transformate în proteine noi în celule. Procesul de sintetizare a acestor noi proteine poate produce o mare cantitate de gunoi sub formă de proteine defecte. O dietă compusă în special din alimente de origine animală (carne, lapte de vacă şi produse lactate) este cauza principală pentru producerea de astfel de proteine reziduale. Mulți oameni au în organism mari cantități din aceste materiale reziduale care nu au fost suficient descompuse în interiorul celulelor.

Dacă gunoiul nu este eliminat în mod corespunzător, constipația intracelulară se menține. Deteriorarea metabolismului odată cu înaintarea în vârstă este cauzată de gunoiul intracelular, dar este greşit să atribui acest fenomen doar îmbătrânirii. Dacă se iau măsuri corespunzătoare de modificare a dietei şi a altor factori de stil de viață, poți să rămâi o ființă energică în pofida vârstei.

Aşadar, ce-ar trebui să facem ca să ne curățăm gunoiul din interiorul celulelor?

Există un sistem menit să detoxifice celulele noastre. Neozimele, acele enzime de revitalizare despre care am discutat anterior, sunt implicate în acest sistem de detoxificare. În funcție de nivelul de activitate al acestor enzime, gunoiul intracelular este îndepărtat şi chiar reciclat.

Să ne amintim din capitolul 3 cum acționează autofagia în interiorul celulelor prin:

1. dezintegratoarele intracelulare;

2. uzinele de reciclare;

3. tomberoanele de gunoi intracelular.

Autofagia

Cheia activării autofagiei, care este uzina de reciclare intracelulară a organismului, este să nu mănânci. Cercetările recente au sugerat că există un mecanism simplu de activare a acestei uzine de reciclare în organismul uman.

Când este confruntat cu posibilitatea înfometării, corpul uman activează autofagia. Aşa cum am arătat în capitolul 3, profesorul Noboru Muzishima de la Facultatea de Medicină din Tokio a prezentat cercetări privind cauza şi modul exact în care funcționează acest fenomen. Simulând o fază scurtă de înfometare, activezi autofagia, uzina de reciclare a organismului. Nutrimentele din alimentele consumate sunt absorbite în intestine şi transportate de celulele roşii de sânge în tot corpul. O stare de înfometare presupune că fluxul de nutrimente de la intestine prin sânge la cele 60 de trilioane de celule încetează. În ştiința nutriției tradiționale,

se considera important să se obțină nutrimentele necesare în proporții echilibrate ca să se evite înfometarea. Pornind de la această premisă, ne-am aştepta ca oamenii să mănânce de trei ori pe zi ca să-şi asigure un minimum de calorii pentru activitățile zilnice. Totuşi, cu o astfel de practică alimentară, autofagia, procesul de detoxificare din celulele noastre, probabil că nu poate funcționa în mod adecvat, şi dacă aşa stau lucrurile, o cantitate tot mai mare de gunoi se va acumula în interiorul lor.

Noi proteine sunt sintetizate din proteinele reziduale

Ştiința abia începe să cerceteze reciclarea proteinelor şi să înțeleagă acest proces. Când ne gândim la aceasta, ştim că un om poate supraviețui mult timp fără mâncare dacă are apă. Motivul este că uzinele de reciclare din interiorul celulelor sunt activate şi noi proteine sunt sintetizate din proteinele defecte sau „reziduale". Cu alte cuvinte, când nu mâncăm nimic, regenerarea țesuturilor poate să continue. Mai mult, inventarul de proteine defecte este utilizat până la capăt în acest proces de sinteză, favorizându-se astfel detoxificarea din celule, ceea ce le face mai active.

Miracolul autofagiei

Firește, dacă starea de înfometare continuă, în final nu va mai exista material pentru reciclare şi organismul îşi va devora celulele sănătoase, ajungându-se în cele din urmă la deces. Care ar fi atunci definiția unei stări „rezonabile" de înfometare? Evoluția noastră ca oameni de-a lungul istoriei a însemnat o luptă cu foamea. Chiar şi în împrejurări dificile, am reuşit să supraviețuim şi să prosperăm. Descoperirile recente din biologie ne ajută să înțelegem de ce această luptă pentru supraviețuire a avut succes. Capacitatea propriului organism, în fața înfometării, de a recicla proteinele prin procesul autofagiei este un miracol care a răsturnat sorții în favoarea noastră. Când organismul se află într-o stare de înfometare, gunoiul în exces din celulele noastre este curățat şi reciclat în proteine noi, care sunt transformate de mitocondrii în energie. Prin experiența înfometării a fost descătuşat un tip de putere din necesitate.

Îndopându-ne cu alimente, ne-am privat de activitățile enzimelor revitalizante, împiedicând funcționarea uzinelor de reciclare ale organismului.

Teoria Biozimei Shinya ne învață că detoxificarea celulară se referă în egală măsură la a nu mânca, dar şi la cum să mâncăm. Autofagia este activată când organismul crede că se află în pericol de înfometare. Stă în puterea noastră să simulăm cu uşurință şi fără riscuri o astfel de stare folosind o tehnică pe care am numit-o „postul mic". Scopul acestui tip de ajunare nu este să suprimăm aportul caloric sau să reducem excesul de grăsime corporală. Scopul este să activăm enzimele de revitalizare inducând temporar o stare

simulată de înfometare ca mijloc de inducere a detoxificării intracelulare.

Capitolul 6

Postul mic Shinya

1. Postul mic Shinya constă în a nu lua micul dejun, dar punctul de start al postului nu e dimineața, ci seara precedentă. Pentru a reduce sarcina stomacului şi a intestinelor şi a conserva enzimele din organism, ia cina nu mai târziu de ora 18 sau 19 în seara de dinaintea postului de dimineață. După cină şi înainte de a te duce la culcare, nu trebuie să consumi nimic în afară de apă bună. Eu definesc apa bună ca apa purificată de substanțe chimice cum ar fi clorul şi alte toxine şi care are un pH în jurul valorii de 8,5. Eu beau apă Kangen, dar poți să-ți alegi şi singur apa filtrată sau apa minerală. Bea apa la temperatura camerei, deoarece apa rece îți reduce temperatura corporală şi tăria sistemului imunitar.

2. A doua zi, la trezire, bea două până la patru căni de apă la temperatura camerei. După circa 20 de minute, mănâncă o bucățică de fruct organic proaspăt. Dacă preferi, poți să înlocuieşti fructul cu suc enzimatic proaspăt, dar nu mânca nimic altceva până la ora prânzului.

Suc enzimatic proaspăt: din spanac sau rucola amestecat într-un blender cu o felie de măr şi un strop de zeamă de lămâie se obţine un suc enzimatic proaspăt foarte mulţumitor.

3. Bea două până la patru căni de apă înainte de prânz. Poți să sorbi dintr-o sticlă de câteva ori sau să bei toată cantitatea cu o jumătate de oră înainte de prânz.

Dacă ai luat cina în seara precedentă la ora 19 şi nu mănânci nimic în afară de o bucățică de fruct până la prânzul de a doua zi, vei fi postit circa 17 ore. Ai postit mai mult decât o jumătate de zi doar ajustându-ți micul dejun. Cu alte cuvinte, o jumătate de zi ți-o petreci postind pentru a-ți activa detoxificarea intracelulară. Nutrimentele necesare vor fi consumate în restul zilei.

Postul mic Shinya scade povara stomacului şi a intestinelor, maximizându-le activitățile. Aş sugera să nu faci din Postul mic o practică zilnică, dar repetând această metodă periodic, celulele tale se vor reface într-un interval de timp scurt şi vei scăpa de oboseala corpului şi a minții, având un surplus de energie la muncă şi în viață. Vei observa că nu este deloc o metodă dificilă.

Fructul ca parte a postului

S-ar putea să te preocupe consumarea de fructe care conțin cantități mari de zaharuri. Sugerăm doar fructe proaspete, mâncate crude, fără să se aplice căldură pentru preparare. Motivul pentru care fructele sunt recomandate în timpul postului este că pot fi absorbite fără ajutorul enzimelor digestive şi astfel nu exercită nicio povară asupra stomacului şi a intestinelor. Mai mult, fructele proaspete conțin enzime, care sunt sursa energiei vitale, precum şi minerale şi vitamine, care ajută acele enzime. Consumul excesiv trebuie evitat, dar o cantitate rezonabilă de fructe ajută efectul Postului mic Shinya.

O senzaţie de foame agreabilă

Dacă îți este foame, e semn că autofagia sau uzina de reciclare intracelulară funcționează şi detoxificarea e în curs. Obiectivul primar al postului este să creeze în mod intenționat o astfel de stare de foame. Unii oameni mestecă în permanență gumă, ronțăie bomboane, ciocolată etc. Ar trebui să te abții de la acest obicei în cele 15-17 ore ale Postului mic astfel încât să poți avea senzația de stomac gol.

Aspectul important al Postului mic nu e neapărat să nu mănânci la micul dejun. Ideea e să stimulezi o stare de înfometare astfel încât autofagia (detoxificarea intracelulară) să poată fi activată. Dacă înțelegi acest lucru pe deplin, poți să schimbi acest moment al zilei după cum îți e mai convenabil. Eu sugerez Postul mic la masa de dimineață, dar dacă poți să te mulțumeşti la cină cu un fruct mic sau cu o băutură enzimatică, este foarte bine să posteşti la cină

şi apoi să ai un mic dejun copios. Totul e să-ţi asiguri un răgaz ca să te simţi înfometat. Când îţi este foame, s-ar putea să ai impulsul de a-ţi domoli foamea imediat mâncând ceva. În schimb, cultivă-ţi în minte ideea că o uşoară senzaţie de foame este un lucru bun şi fii dispus s-o suporţi o perioadă scurtă. Foamea înseamnă că detoxificarea intracelulară a intrat în acţiune şi că enzimele de revitalizare au început să lucreze. Punctul important al Postului mic Shinya este să accepţi foamea cu atitudine pozitivă. Cu preţul unei senzaţii agreabile de foame, corpul va avea parte de revitalizare celulară. Reţine că nu ne abţinem de la mâncat pentru a reduce aportul caloric, ci ca să înţelegem şi să practicăm beneficiile revitalizante ale unui post raţional.

Trei grupe de nutrimente pentru post

Postul Shinya nu înseamnă privarea de mâncare. Există nutrimente pe care trebuie să le consumi în perioada de post. În cadrul unui post adevărat este foarte important să mănânci mai bine în loc să reduci cantitatea ingerată. Poate fi necesar să laşi deoparte cunoştinţele nutriţionale tradiţionale pe care le-ai dobândit şi să iei în considerare noua nutriologie pe care ţi-am explicat-o. Aceasta este baza pentru Biozima Shinya şi este orientată spre creşterea sănătăţii intestinelor şi a celulelor. Biozima Shinya clasifică nutrimentele în următoarele patru grupe: A – apă şi enzime; B – minerale şi vitamine; C – fitochimicale şi fibre alimentare; D – carbohidraţi, proteine şi lipide.

Nutrimentele care trebuie suplimentate în mod agresiv în timpul postului sunt cele din grupele A, B şi C. Altfel spus, postul implică abținerea de la nutrimentele din grupa D (carbohidrați, proteine şi lipide), care ar fi transformate în energie, şi consumarea nutrimentelor din grupele A până la C, care contribuie la activitatea respectivelor organe şi favorizează detoxificarea intracelulară. Îți recomand să bei apă şi să mănânci fructe proaspete sau să bei suc enzimatic dimineața deoarece furnizează în mod eficient nutrimentele din categoriile A, B şi C.

Mestecă-ţi mâncarea

La prânz şi la cină încearcă să mesteci de cât mai multe ori mâncarea deoarece acest lucru ajută digestia şi absorbția în intestine şi nu te mai simți la fel de înfometat. Unii spun că se simt slăbiți dacă nu mănâncă micul dejun, dar dacă procedezi ca mai sus, corpul tău se va adapta treptat. Când ajungi să te simți confortabil cu senzația de foame, este o dovadă că uzina de reciclare funcționează. Oamenii sensibili ar putea de fapt să simtă că starea corpului lor se îmbunătățeşte. Unii constată că grăsimea „pufoasă" de pe față şi membre le-a dispărut. Alții îşi reglează tranzitul intestinal pe măsură ce intestinele devin mai active şi scapă de constipație. Greutatea corporală şi grăsimea corporală pot să scadă, colesterolul, acidul uric şi glicemia revenind la valori normale. Revitalizând celulele, starea corpului tău se ameliorează în mod natural, organismul recăpătându-şi vitalitatea.

Postul mic Shinya nu este o dietă de slăbit

Trebuie reținut că Postul mic Shinya nu este o dietă de slăbit. Acest stil de post curăță gunoaiele din interiorul celulelor pentru a le restabili funcționarea la energie maximă şi a activa peristaltismul intestinal în scopul unei evacuări fără probleme. Scăderea greutății este doar unul dintre rezultatele posibile ale unei asemenea reforme. Când persoanele cu sindrom metabolic sau rezistență la insulină trec la o dietă cu restricție calorică sau cresc nivelul exercițiilor fizice, s-ar putea să piardă din greutate şi din grăsimea corporală o vreme, dar până la urmă ajung să pună la loc kilogramele pentru că nu se detoxifică la nivel celular.

Capitolul 7

Cele patru grupe de nutrimente din programul Biozima Shinya

Biozima Shinya clasifică nutrimentele în următoarele patru grupe:

— GRUPA A, apă şi enzime;

— GRUPA B, minerale şi vitamine;

— GRUPA C, fitochimicale şi fibre alimentare;

— GRUPA D, carbohidraţi, proteine şi lipide.

Cum ai putea să suferi de malnutriţie în ciuda saţietăţii

Să privim din nou nutrimentele de la A la D. Mulţi oameni, deşi mănâncă copios, au o nutriţie deficitară. O dietă bazată pe alimente de origine animală (carne, lapte şi produse lactate) şi cereale rafinate (orez alb, pâine, paste) poate să aibă deficite severe de nutrimente din grupele A până la C. Mulţi dintre cei care cred că mănâncă destule legume ar putea să fie totuşi deficitari la capitolul enzime deoarece nu consumă legume crude. Enzimele din legume pot fi compromise sau distruse prin gătire.

Alege alimente cu putere vitală

Multe dintre alimentele pe care le consumăm sunt deficitare în nutrimente şi au putere vitală redusă. Contează energia vitală din hrană. Multe dintre metodele actuale de cultivare şi procesare a alimentelor s-au combinat pentru a le secătui de puterea vitală. În ce fel de sol a fost cultivată recolta? A fost stropită cu pesticide? A fost transportată la distanțe mari? A fost modificată genetic nu pentru sporirea valorii nutriționale, ci pentru a-i creşte rezistența la transport şi depozitare?

Alege cerealele integrale

Mănâncă orez brun şi cereale integrale. Făina rafinată şi orezul alb sunt lipsite de germeni şi de tărâțe şi din ele nu poți obține suficiente minerale şi vitamine (Grupa B). După o masă cu orez alb sau pâine ori paste din cereale rafinate, glicemia creşte, deranjând echilibrul metabolic şi stresând organismul. Reducerea aportului caloric nu are nicio justificare dacă ignori calitatea alimentelor pe care le consumi.

Diminuează consumul de alimente care generează reziduuri în celule

Unele tulburări fizice, cum ar fi durerile de cap, rigiditatea umerilor, constipația, diareea, edemul, frisoanele, tulburările menstruale şi alergiile, pot fi rezultatul

reziduurilor celulare acumulate într-o perioadă îndelungată. Pentru a schimba acest ciclu negativ, schimbă-ți treptat dieta reducând consumul de alimente de origine animală şi de cereale rafinate, care generează reziduuri în celule. Îți sugerez să începi o astfel de schimbare cu un pas mic, relativ uşor de făcut, fără să te stresezi prea mult. Sănătatea nu înseamnă să-ți refuzi plăcerea de a mânca, ci mai degrabă să-ți formezi o practică nouă pentru a duce o viață mai plină de energie. Sper că vei asimila principiile nutriționale pe care le explic aici şi vei accepta cu entuziasm măcar o parte din ele. Apoi, vei fi în măsură să sesizezi schimbările pozitive. Începe cu ceea ce e posibil pentru tine, iar acest succes te va încuraja să mergi mai departe ca să-ți restabileşti funcționarea sănătoasă a celulelor şi să-ți întăreşti vitalitatea spiritului.

Mulți sunt de părere că produsele lactate şi carnea sunt mai hrănitoare decât alimentele vegetale precum legumele şi fructele, dar eu nu împărtăşesc acest punct de vedere. Alimentele de origine animală conțin grăsimi animale şi colesterol, care sunt periculoase pentru organismul uman când sunt consumate în exces. De asemenea, nu conțin fibre alimentare şi astfel consumul lor poate duce la deteriorarea caracteristicilor intestinelor prin generarea de substanțe toxice şi propagarea unor cantități mari de bacterii dăunătoare.

• Acomodează-te cu o senzație temporară de foame.

• Consumă din belşug minerale şi vitamine.

• Redu consumul de produse din carne, lapte şi produse lactate, care sunt împovărătoare pentru intestine.

Ştiința nutriției din zilele noastre nu înțelege ce efecte are aşa-numita dietă echilibrată pe care o promovează, care include carne şi lactate, asupra pereților intestinelor şi în ultimă instanță asupra sănătății. Mi se pare greu de priceput ce se înțelege prin „echilibrat” la o astfel de abordare nutrițională. Ce fel de dietă ar trebui să urmăm pentru un echilibru adevărat? Ce dietă ar duce la ameliorarea caracteristicilor intestinelor?

Raportul dintre alimentele de origine vegetală şi cele de origine animală trebuie să fie de 7 la 1

Pentru început, aş dori ca toți oamenii să devină conştienți de problemele puse de convingerea noastră privind beneficiile consumului de carne. Într-adevăr, consumul de carne induce creşterea, dar asta nu înseamnă că, dacă nu mănânci carne, nu mai creşti. Să observăm animalele sălbatice. Elefanții, bivolii, caii şi alte animale erbivore sunt bine clădite şi au muşchi mai bine dezvoltați decât animalele carnivore.

Carnivorele, ca leii sau jaguarii, sunt cunoscute pentru puterea lor instantanee de a-şi captura prada, dar nu

dispun de o putere susținută. În privința asta, erbivorele sunt cu mult superioare leilor şi gheparzilor. Nu putem ajunge la o concluzie categorică potrivit căreia animalele carnivore sunt în mod natural mai puternice sau au o constituție corporală mai bună.

Ca oameni, suntem carnivori sau erbivori? În general, suntem categorisiți ca omnivori, dar acest lucru nu este neapărat corect. Dieta cimpanzeilor din sălbăticie constă din circa 50% fructe, cam 45% alte plante (rădăcini, frunze, rădăcinoase) şi aproximativ 5% insecte (furnici etc.). Ei îşi mențin sănătatea cu o dietă aproape în totalitate vegetariană. În lumina ordinii naturale, dieta celor mai apropiate rude ale noastre, cimpanzeii, poate servi ca exemplu de dietă pe care ar trebui s-o adoptăm.

Examinând dantura diferitelor animale, putem face constatări interesante. Cei mai proeminenți dinți ai carnivorelor sunt caninii, în vreme ce la erbivore mai importanți sunt molarii şi incisivii. La oameni există un raport de cinci molari la fiecare doi incisivi şi un canin. În general, molarii (măselele) sunt pentru măcinarea cerealelor şi a boabelor de legume, iar incisivii sunt pentru muşcarea legumelor şi a fructelor, în vreme ce caninii sunt pentru sfâşierea cărnii. Dacă ținem cont de asta, un meniu echilibrat ar fi alcătuit din cinci părți cereale şi leguminoase, două părți legume şi fructe şi o parte carne şi peşte şi/sau crustacee.

Pe baza informațiilor de mai sus şi a anilor mei de experiență clinică, am ajuns la concluzia că o dietă în care avem un raport de 7 la 1 între alimentele de origine vegetală

şi cele de origine animală (respectiv 85% şi 15%) ar fi un echilibru ideal care să se conformeze ordinii naturale. Desigur, ştim că produsele din carne au efecte adverse asupra caracteristicilor intestinelor şi prin urmare e de preferat să mâncăm peşte ca aliment de origine animală. În orice caz, trebuie să fim de acord că, dacă ne raportăm la această idee de echilibru, majoritatea oamenilor din zilele noastre consumă prea multe alimente de origine animală. Acest lucru e împotriva ordinii naturale şi constituie motivul pentru care ajungem să suferim de diferite boli. Este problema fundamentală a dietei americane tipice.

Experiența acumulată de mine atât în SUA, cât şi în Japonia m-a făcut să pun la punct programul Biozima Shinya. O numesc biozimă, combinând bio şi enzimă, deoarece dieta creşte vitalitatea prin stimularea activității enzimatice în organism. Esența dietei constă în proporția de 85% alimente vegetale plus 15% alimente de origine animală.

Jumătate din cele 85 de procente de alimente vegetale trebuie să fie alcătuită din cereale nerafinate. Grâul rafinat (făina albă) şi orezul alb sunt obținute din cereale integrale şi orez brun, dar germenii şi tărâțele sunt îndepărtate prin prelucrare. Cerealele nerafinate din dieta Biozima sunt grâul integral şi orezul brun. E de ajuns să treci de la pâinea şi pastele din făină albă şi de la orezul alb, aflate deja în dieta ta, la cereale integrale şi orez brun organic şi ai făcut primul pas în ameliorarea caracteristicilor intestinelor tale.

Cum duce consumul de orez brun la o sănătate mai bună? Mai întâi de toate, bobul este sămânța plantei orez. Orezul brun este de fapt sămânța după ce a fost îndepărtată pleava

exterioară. Bobul de orez brun este alcătuit din germen, care este embrionul din care va răsări viitoarea plantă, tărâțele, care includ straturile de țesut fibros cu proteine, vitamine, minerale şi ulei, şi endosperma albă, care este sursa de energie folosită de planta de orez în faza de germinare. Prin urmare, atunci când consumi orez brun, primeşti puterea vitală a plantei. Pe de altă parte, bobul alb este ceea ce rămâne după ce au fost îndepărtate şi tărâțele, şi germenul sau, dacă ne gândim mai bine, forța vitală. Cu alte cuvinte, este un aliment mort. Optzeci la sută din nutrimentele conținute de orez, cum ar fi vitamina B1, vitamina E, fierul, fosforul, calciul, magneziul şi fibrele alimentare, sunt concentrate în germen şi tărâțe. Singurele nutrimente care rămân în bobul alb după ce procesul de rafinare a îndepărtat germenul şi tărâțele provin din endospermă. În principal, aceasta conține carbohidrați, deoarece este o sursă de energie din plantă pentru germen şi tărâțe. Poți să te simți sătul după ce mănânci orez alb, dar nu îți vei favoriza puterea vitală.

Problemele generate de rafinarea cerealelor

Este limpede că orezul alb pe care-l consumăm este un aliment mort, care şi-a pierdut majoritatea nutrimentelor în procesul de prelucrare. Japonia a desemnat orezul alb ca orez „oficial” după cel de-al Doilea Război Mondial şi în acelaşi timp a acceptat strategia americană a grâului şi a promovat în mod agresiv pâinea din făină albă pentru programul de hrană al elevilor din şcoli. În dieta tradițională

japoneză se consuma un orez parțial rafinat prin îndepărtarea unei părți din tărâțe sau un orez germinat, care conținea germenul, dar nu şi tărâțele. Trecându-se la bobul alb, era inevitabil ca orezul să-şi piardă calitatea de aliment de bază în dietă. În această perioadă, chiar şi orezul alb devenise nepopular în Japonia. La un moment dat, un profesor universitar celebru în Japonia a publicat un bestseller al cărui titlu s-ar traduce cam aşa: Mănâncă orez şi-ai să te transformi într-un idiot. Consumul de orez a scăzut treptat până la punctul la care în anii 1970 a fost adoptată o politică națională de reducere a suprafețelor cultivate.

Cât despre pâine, care a înlocuit orezul în Japonia în acea perioadă, principalele nutrimente lipseau deoarece era făcută din făină albă, adică din grâu fără germeni şi tărâțe, tocmai cele care, ca şi în cazul orezului, conțin majoritatea nutrimentelor. Mai mult, în procesul de frământare şi de coacere erau folosiți numeroşi aditivi ca să stabilizeze fermentația şi să asigure o viață prelungită la raft. Nu e greu să conchidem că prevalența pâinii, care a înlocuit chiar şi orezul ca aliment de bază în Japonia, a contribuit la declinul vitalității populației japoneze. Pentru americani, care de ani de zile au adoptat făina şi cerealele rafinate, obezitatea endemică a declanşat o conştientizare reală a pericolelor pentru sănătate pe care le reprezintă caloriile nesatisfăcătoare din carbohidrații rafinați.

Pe lângă distrugerea valorii nutritive la care se ajunge prin rafinare, există şi problema oxidării. În ceea ce priveşte orezul alb, procesul de oxidare are loc rapid, întrucât pielița sau tărâța a fost îndepărtată de pe bob. Orezul alb este predispus la deteriorare în comparație cu orezul brun şi îşi

pierde gustul robust. Japonezii preferă orezul din recoltele recente, deoarece oxidarea distruge gustul când orezul este depozitat în hambare mai mult timp. Altfel spus, rafinăm orezul ca să-i înrăutățim gustul şi calitatea.

Chiar atunci când încercăm să adăugăm nutrimentele distruse prin procesul de măcinare şi rafinare, este greu să înlocuim nutrimente ca vitaminele şi mineralele. Vitamina B1, de exemplu, este indispensabilă pentru transformarea carbohidraților în energie. Când nu putem obține suficientă vitamina B1 din dieta zilnică, metabolismul nostru energetic este compromis şi suntem predispuşi la simptome de deficiență, cum ar fi oboseala zilnică şi umflarea corpului. Carbohidrații sunt sursa de energie pentru creierul şi nervii noştri şi de aceea lipsa vitaminei B1 are drept consecință deficitul de atenție şi iritabilitatea.

Ştim acum că această deficiență este vindecată relativ uşor prin suplimentarea cu alimente conținând vitamina B1, cum ar fi orezul brun. Fireşte, dacă nu se face nimic în acest sens, sistemul nostru neuronal este prejudiciat, apar amorțeala mâinilor şi a picioarelor şi o deteriorare funcțională a inimii. S-a arătat că astfel de simptome sunt identice cu cele ale bolii beri-beri, care, alături de tuberculoză, era la un moment dat boala națională a Japoniei înainte de război. Beri-beri este cauzată de deficitul de vitamina B1. În perioada de dinaintea războiului, Japonia era o țară bogată şi oamenii cu stare din oraşe începeau să consume orez alb. Se spune că asta ar fi explicat numărul tot mai mare de suferinzi de beri-beri printre locuitorii înstăriți de la oraşe din acea perioadă. Cu greu găseai un bolnav de beri-beri printre țăranii de la sate, de aceea beri-

beri a fost denumită boala lui Edo, după acea perioadă premodernă prosperă din istoria Japoniei.

De asemenea, în Japonia, în era Meiji a fost o problemă răspândirea acestei boli printre soldați şi marinari. Marina militară japoneză a luat măsuri prin trecerea de la dieta alcătuită din orez la orez amestecat cu orz, care conține B1, reuşind astfel să elimine complet boala. Pe de altă parte, armata japoneză credea că boala era provocată de bacterii. Rintaro Mori (cunoscut sub pseudonimul de Ogai Mori) era pe atunci medicul comandant general al armatei şi a refuzat introducerea în alimentație a orezului amestecat cu orz. În consecință, în războiul ruso-nipon s-au înregistrat 250 000 de bolnavi de beri-beri, dintre care 28 000 de soldați au murit. În acel război, numărul total al deceselor a fost de 47 000.

Ce înseamnă să mănânci alimente integrale

Beri-beri a revenit în Japonia cu un deceniu în urmă, iar oamenii din zilele noastre, a căror dietă include orez alb, pâine şi produse de patiserie din făină albă, ar putea fi afectați de o deficiență de vitamina B1. Când vedem adolescenți care n-au astâmpăr şi îşi pierd repede controlul, ne putem imagina că această aşa-numită tulburare de deficit de atenție şi hiperactivitate ar putea fi cauzată de o deficiență cronică de vitamina B1. Probleme sunt cauzate de asemenea de excesul de zahăr rafinat şi cafeină, despre care

voi vorbi ceva mai încolo, de carne, lapte şi produse lactate, de grăsimi vegetale de proastă calitate, cum ar fi acidul gras trans, şi de deficienţa cronică de vitamina B1, ca urmare a procesării excesive a cerealelor.

Vitamina B1 se găseşte în carnea de porc, în ficat, în leguminoase etc., dar, aşa cum am menţionat, beneficiile obţinerii ei din carne sunt mai mult decât anulate de alte problemele. Orezul în amestec cu orz, despre care s-a vorbit mai sus, era cunoscut ca un aliment sănătos încă de demult, deoarece deficitul de vitamina B1 din orezul alb este suplinit de orz. Dacă se mănâncă orez brun, nutrimentul se află deja acolo. Nu-i o idee ciudată să îndepărtezi un nutriment şi apoi să-l suplimentezi cu un alt aliment? Dacă amesteci orzul cu orez brun, valorile nutrimentelor şi puterea vitală a amestecului vor fi mult mai mari. Orzul are bobul dur şi este greu de gătit şi, prin urmare, de obicei se îndepărtează învelişul exterior, se fierbe la abur, se presează cu un rulou pentru a fi folosit în diverse mâncăruri. Orzul conţine mai mult calciu şi fibre alimentare decât orezul brun şi de aceea combinaţia de orez brun şi orz este foarte eficientă ca sprijin nutriţional.

Există şi alte cereale, cum ar fi amarantul, orezul roşu, numit şi orez antic, şi orezul negru care conţin o mulţime de nutrimente – vitamine, minerale, aminoacizi esenţiali etc. Boabele de soia, de fasole roşie, de fasole albă şi de fasole neagră sunt şi ele o sursă bogată de proteine vegetale, calciu, vitamina B1 şi fibre alimentare. Aceste cereale şi legume încep să intre în centrul atenţiei ca sănătoase deoarece sunt alimente integrale, pe care le consumăm întregi, inclusiv seminţele, care sunt surse de putere vitală.

Când suntem ocupaţi cu stilul nostru modern şi comod de viaţă, este uşor să uităm că primim energia cu care ne susţinem viaţa din alimentaţie. Ideea de a analiza toate alimentele prin descompunerea lor în nutrimente şi calorii poate părea raţională, dar o astfel de atitudine poate conduce la o înţelegere greşită a puterii vitale. Unii oameni cred că important este cât de multe nutrimente pot fi absorbite dintr-un aliment, indiferent dacă este sau nu integral, însă trebuie să spun că recompunerea părţilor disparate nu va crea un întreg. În această privinţă, un aliment integral pare să funcţioneze mult mai bine decât adăugarea de vitamine şi nutrimente minerale la alimente moarte.

Strămoşii noştri au adoptat alimente integrale sub formă de cereale. Selecţia pe care au făcut-o ar putea fi explicată prin faptul că acestea se depozitau uşor, dar cred că a mai fost un scop, şi anume să primească viaţă condensată în boabele de cereale. În ceea ce mă priveşte, eu mănânc orez brun amestecat cu numeroase alte cereale, cum ar fi orz presat şi amarant. Inutil de spus, acestea sunt o sursă de sănătate şi de stare de bine.

Ştiinţa nutriţiei produce oameni cu diabet

Căutând să adopte o dietă mai sănătoasă, americanii încep să prefere orezul în loc de pâine şi cartofi, dar, de fapt, orezul alb nu e cu nimic mai bun decât pâinea albă. Din

nou, Japonia, unde mulți oameni consumă orez alb ca aliment de bază, oferă un exemplu despre ce NU trebuie mâncat. Orezul alb este mai uşor de consumat deoarece este rafinat, astfel încât poate fi digerat şi absorbit de organism imediat, dar asta ridică problema glicemiei crescute de după masă. Carbohidrații, care sunt principalele componente ale orezului alb, sunt transformați în glucoză în timpul procesului de digestie şi absorbție şi devin o sursă de energie pentru activitățile zilnice. Glucoza în exces este trimisă la ficat prin intermediul sângelui şi depozitată ca glicogen. Când este nevoie de energie, glicogenul este retransformat în glucoză, este trimis la celulele din întreg organismul prin intermediul sângelui şi devine energie grație mitocondriilor din celule.

Aşa-numita glicemie se referă la concentrația de glucoză din sânge, şi când nivelul ei depăşeşte gama normală, persoana respectivă este diagnosticată ca diabetică. Glicemia este reglată de hormonul numit insulină, care este excretat de pancreas. Când se consumă prea multă mâncare bogată în carbohidrați, indiferent că e vorba de orez alb, pâine sau paste făcute din făină albă rafinată, porumb, cartofi, fructe sau zahăr alb, insulina nu va funcționa adecvat, iar energia din carbohidrați nu va fi distribuită uniform în tot corpul. În consecință, de obicei, persoana se va simți obosită şi va fi obosită până la nivel celular. Simptomele, pe lângă senzația de oboseală, sunt letargie, sete excesivă şi incapacitate de concentrare. Cauzele unei funcții deficitare a insulinei sunt două: (1) scăderea secreției produse de pancreas şi (2) rezistența la insulină. În ambele cazuri, problemele metabolismului energetic sunt puternic influențate de mâncatul în exces şi de lipsa de mişcare.

Există multe diete destinate prevenirii şi controlului diabetului care nu dau rezultatele scontate. Adesea, se recomandă o dietă echilibrată nutriţional constând din cereale, legume şi carne. După cum am mai spus, cerealele rafinate nu sunt „echilibrate" din punct de vedere nutriţional. Orezul alb o fi mai puţin periculos pentru nivelul glicemiei decât pâinea sau pastele obţinute din făină albă de grâu, dar tinde să cauzeze secreţie excesivă de insulină. De asemenea, nutrimentele sale au fost îndepărtate prin rafinare şi este necesar să se includă diferite tipuri de alimente pentru a se pregăti o masă care să fie bine echilibrată nutriţional. Cu câtva timp în urmă, Ministerul Sănătăţii, Muncii şi Protecţiei Sociale din Japonia susţinea consumul a 30 de alimente diferite zilnic, dar mă întreb cum ar putea oamenii să respecte o asemenea practică. Preferinţa pentru orezul alb nu este altceva decât o tradiţie dăunătoare promovată de ştiinţa nutriţiei din Japonia postbelică, la fel ca promovarea pâinii albe „îmbogăţite" în Statele Unite ale Americii după război.

Dacă eşti preocupat de nivelul crescut al glicemiei, îţi sugerez să treci la cereale integrale sau la amestecuri de cereale multiple care sunt o sursă bogată de fibre alimentare şi se digeră lent. O astfel de dietă previne creşterea rapidă a glicemiei şi asigură de asemenea suficiente nutrimente. Aşa cum voi discuta în continuare, dacă te obişnuieşti să mesteci încet, poţi să rezolvi treptat problema mâncatului excesiv. Înainte de cel de-al Doilea Război Mondial, era o practică obişnuită în Japonia să se servească mese alcătuite din orez, supă, legume şi murături. Poate că era o masă modestă, dar strămoşii noştri aveau destulă energie de pe urma acestei diete. S-ar putea să nu fie necesar să se adopte dieta japoneză din acele vremuri, dar dacă te gândeşti că pe

atunci nu prea găseai suferinzi de diabet în Japonia, înțelegi că problema incidenței crescute a tulburărilor de metabolism este generată de dieta din zilele noastre. De asemenea, există persoane care recomandă o hrană lipsită de carbohidrați, susținând că aceştia sunt cauza creşterii în greutate. Eu cred că, dacă adopți o asemenea dietă, poți să obții o pierdere temporară de greutate, dar îți rişti sănătatea. Carbohidrații per se nici nu îngraşă, nici nu sunt nesănătoşi. Problema o constituie carbohidrații rafinați, din care a fost extrasă o mare parte din puterea vitală.

În pofida tuturor acestor tulburări generate de orezul alb şi de alimentele obținute din făină albă, numărul celor care includ în dietă orez brun şi alte cereale integrale este relativ mic, mai ales din cauza ideilor preconcepute că ar avea un gust mai rău decât orezul alb şi pâinea albă, că ar fi greu de digerat şi ar provoca dureri de stomac. De asemenea, unii consideră că este mai dificil de gătit. Dar acum sunt disponibile pe scară largă modalități simple de gătit orezul brun. Poți să-ți fixezi intervalul de preparare la aparatul de gătit orez, să te duci la muncă şi să te bucuri la cină de orezul aburind când te întorci. De asemenea, ca să-i dai un gust mai interesant, poți să adaugi mai multe varietăți de cereale menționate mai devreme, cum ar fi orzul presat, amarantul, orezul antic sau boabe de soia, de fasole roşie, fasole albă şi fasole neagră plus puțină sare de mare naturală, care e plină de minerale. Când orezul s-a răcit, se pot prepara bulgări pentru prânz, iar din resturi se poate găti un terci.

Când încerci orezul brun, te vei simți mai satisfăcut după masă decât atunci când mănânci orez alb. Asta deoarece nutrimentele din orez sunt complet diferite. După ce te vei

obişnui cu orezul brun, vei şti că lipseşte ceva când vei mănânca orez alb, chiar dacă te vei simți sătul. Desigur, chiar şi când este bine fiert, orezul brun are o structură mai fermă decât cel alb. Acelaşi lucru este valabil pentru pâinea din grâu întreg. Totuşi, mâncarea cu textură este mai sănătoasă. Alimentele moi şi cu gust plăcut sunt populare, dar consumul lor duce la obiceiul de a înghiți fără a mesteca cum trebuie. Mestecatul insuficient este unul dintre factorii care contribuie la bolile legate de stilul de viață, cum ar fi diabetul. După ce începi să găteşti şi să mănânci orez brun, îți sugerez să te obişnuieşti să mesteci de 30-50 de ori fiecare îmbucătură. Această recomandare de a mesteca bine hrana nu se limitează la orezul brun. Îți recomand să mănânci încet şi să mesteci bine mâncarea. Mestecând bine, oasele şi muşchii maxilarelor se vor dezvolta ajutând circulația sângelui, care la rândul ei activează celulele cerebrale. De asemenea, este secretat hormonul din glandele salivare, numit parotină, care ajută la revitalizarea corpului şi la prevenirea îmbătrânirii. Mestecatul temeinic al mâncării are şi multe alte beneficii, cum ar fi o mai bună aliniere a dinților, stabilitate mentală şi o concentrare sporită. Oamenii care se țin departe de cerealele integrale motivând că sunt prea greu de mâncat renunță la aceste beneficii.

Pâinea produsă din cereale integrale nerafinate va fi digerată mai lent, atenuând creşterea glicemiei de după masă. Acelaşi lucru este valabil la tăiței şi paste, adică paste din cereale integrale sau tăiței din orez brun în loc de tăiței şi paste produse din făină rafinată de grâu. De asemenea, tăițeii făcuți din hrişcă au germeni şi cotiledoane în interiorul boabelor care sunt măcinate. Acesta este unul

dintre alimentele integrale cu o mare valoare nutrițională. Alege cereale cultivate organic, fără pesticide.

Am discutat foarte mult despre orez şi alte cereale. Acum, voi vorbi despre restul de 35% din cele 85% alimente de origine vegetală, în special legume, leguminoase, fructe, vegetale marine şi alune.

Fitochimicalele

Nutrimente ca vitaminele şi mineralele se găsesc din abundență în legume şi fructe. De curând, fitochimicalele au intrat în atenție ca nutrimentele de pe locul al şaptelea. Fitochimicalele sunt substanțe chimice care determină pigmentul, aroma şi gustul amar. Spre deosebire de cele cinci tipuri de nutrimente (carbohidrații, proteinele, lipidele, vitaminele şi mineralele), ele nu au legătură directă cu metabolismul şi, prin urmare, nu au fost considerate nutrimente. Totuşi, cercetările recente au arătat că fitochimicalele au efect antioxidant, suprimând răspândirea celulelor canceroase şi reparând celulele deteriorate. Există aşteptări potrivit cărora ar putea de asemenea să mărească imunitatea la boli infecțioase, stimulând totodată memoria şi concentrarea. Dintre cele 10 000 de fitochimicale existente în natură, cel mai bine cunoscute sunt polifenolii. Antocianina, care este pigmentul din compoziția strugurilor şi afinelor, izoflavona din soia şi catechina, care dă gustul amar alimentelor cu polifenoli, carotenul din morcovi şi dovleci, licopenul din tomate, luteina din porumb, broccoli şi spanac sunt cunoscute ca fitochimicale din grupul

polizaharidelor. Fucoidanul, care are o consistenţă lipicioasă şi se găseşte în vegetalele marine, glucanul din ciuperci, pectina din mere şi grepfrut, toate acestea sunt fitochimicale.

Aceste substanțe sunt create de plante pentru propria lor supraviețuire în natură. De exemplu, când o plantă este expusă la radiații ultraviolete puternice, este generată o mare cantitate de oxigen activ, care este un radical liber care deteriorează celulele şi împiedică dezvoltarea plantei. Polifenolii şi carotenoidele îşi exercită efectul antioxidant pentru a înlătura efectul dăunător al ultravioletelor. Un alt exemplu este gustul amar sau acru ori mirosul neplăcut emanat de plante astfel încât insectele sau animalele mici să nu le mănânce, aceasta fiind o funcție a fitochimicalelor.

Legumele şi fructele proaspete sunt pline de enzime şi de putere vitală robustă. Mâncând legume şi fructe proaspete, primim puterea lor vitală ca s-o alimentăm pe a noastră. Prin urmare, este uşor de înțeles de ce e necesar să examinezi calitatea fiecărui aliment pentru a te asigura că primeşti o mulțime de fitochimicale, vitamine, minerale şi enzime de la legumele şi fructele pe care le mănânci. Important este să selectezi produse agricole proaspete şi crescute organic în soluri fertile. Este foarte important să consumi legume şi fructe, dar trebuie să le alegi cu grijă. Condițiile în care au crescut sunt esențiale pentru valoarea lor nutrițională.

Trebuie ca alimentele de origine animală să reprezinte nu mai mult de 15% din dieta noastră şi restul de 85% să provină din surse vegetale. Alimentele de origine animală pot

fi împărțite în peşte, carne, ouă, lapte şi produse lactate. Problema cea mai mare cu aceste alimente este că, atunci când sunt consumate în exces, se produce o degenerare a caracteristicilor intestinelor, care este legată, după cum am observat personal, de diferite boli.

Grăsimea din peşte este diferită de grăsimea din carne, cu toate că ambele sunt alimente de origine animală. Acizii graşi nesaturați din peşte, numiți şi omega-3, cum ar fi AEP (acidul eicosapentaenoic) şi ADH (acidul docosahexaenoic), sunt cunoscuți pentru scăderea nivelurilor de colesterol, dar nu trebuie consumați în exces. Peştii mari, ca tonul sau peştele-spadă, sunt tot mai mult contaminați cu mercur în zilele noastre. Mercurul depozitat în corpul uman poate cauza vătămări grave sistemului nervos. De fapt, se ştie că la nivelul populației cantitatea de mercur stocată în corp este în creştere în prezent. Ar fi mai bine să ne abținem de la un consum excesiv, chiar şi de peşte.

Eu recomand un consum zilnic de 100 g fructe de mare, de regulă sub formă de peşti mici, ca sardinele sau peştele pompano, care prezintă un risc mai scăzut de contaminare cu mercur, ori sardine fierte şi uscate, care sunt bogate în calciu. Carnea tinde „să murdărească" sângele şi să deterioreze caracteristicile intestinelor, deci cel mai bine e să mănânci carne de vită de bună calitate doar o dată sau de două ori pe lună în porții mici. Îți recomand să mesteci foarte bine carnea pentru a-i savura gustul şi a favoriza digestia. Alimentele prăjite pot să provoace indigestie şi să ducă la un aport excesiv de acizi graşi trans. Se recomandă prăjirea uşoară în ulei presat la rece, cum ar fi uleiul de măsline extravirgin sau uleiul din semințe de susan, ori să găteşti fără să foloseşti ulei, la grătar sau la aburi.

În ceea ce priveşte ouăle, este în regulă să mănânci o dată până la de trei ori pe săptămână ouă fertilizate de la găini crescute în aer liber. E mai bine să se evite laptele şi produsele lactate (unt, brânză, iaurt, smântână etc.), care pot cauza probleme multor oameni.

Proteinele sunt descompuse în aminoacizi în corp şi sunt substanțe importante ca bază pentru 40-60 de trilioane de celule. Din aproximativ 20 de aminoacizi care alcătuiesc proteinele, nouă sunt considerați aminoacizi esențiali şi nu pot fi sintetizați în organism. Cu alte cuvinte, dacă nu sunt furnizați din hrana zilnică, este posibil să apară deficiențe care pot cauza probleme pentru sănătate şi funcțiile vitale generale. Proteinele de origine animală sunt considerate de înaltă calitate deoarece conțin toți cei nouă aminoacizi. Indiferent cât de ideală ar fi compoziția unei proteine, nu toți aminoacizii pot fi absorbiți în corp. De asemenea, carnea, laptele şi produsele lactate, surse animale tipice de proteine, conțin toate multe grăsimi şi calorii, dar puține fibre alimentare. Aceste alimente trebuie să fie consumate cu moderație şi să nu constituie o parte importantă a dietei. Gândeşte-te să mănânci feluri modeste tradiționale bazate pe boabe (de soia şi fasole), orez brun, verdețuri şi o murătură pentru digestie. Această hrană obişnuită este mai mult sau mai puțin universal cunoscută. În sudul Americii se consumă fasole pestriță şi orez, în Japonia, orez brun cu supă de soia sau natto. Nici orezul, nici leguminoasele nu au suficienți aminoacizi, dar în combinație se suplimentează reciproc pentru a-ți oferi cei nouă aminoacizi esențiali. Când diferite cereale, legume şi ciuperci se adaugă la cele de mai sus, vor fi suplimentați şi mai mulți aminoacizi. Combinarea corectă a alimentelor va asigura o cantitate adecvată de aminoacizi fără problemele legate de consumul de proteine

animale. Desigur, consumul în exces nu este niciodată recomandat, chiar dacă vorbim de alimente de origine vegetală, dar aceste combinații de feluri simple de mâncare pot asigura aminoacizii necesari fără a-ți afecta sănătatea. Cred că este clar că proteinele de origine animală nu sunt neapărat necesare pentru susținerea vieții.

Esența dietei Shinya, care constă în alimente de origine vegetală, poate părea neatrăgătoare celor obişnuiți să mănânce carne. Cu toate acestea, te-aş ruga să te gândeşti la cât de mult îți obosesc mintea şi corpul mâncărurile bogate în carne. Este întru totul posibil ca şi americanii get-beget să-şi cultive preferința pentru alimente pe bază de plante, iar asta îi va face să se simtă mult mai bine deoarece vor avea astfel un corp mai sănătos.

Bineînțeles că premisa principală este să alegi alimente de cea mai bună calitate, ceea ce înseamnă alimente cu putere vitală. Dacă, după ce ai adoptat o dietă pentru sănătate alcătuită mai ales din alimente de origine vegetală, te simți vlăguit, este posibil ca legumele sau fructele pe care le-ai ales să-şi fi pierdut puterea vitală din cauza pesticidelor şi îngrăşămintelor chimice sau, în cazul alimentelor procesate, din pricina diverşilor aditivi folosiți. Dacă alimentele proaspete cu energie sunt greu de obținut, s-ar putea să fie necesar să iei suplimente cum ar fi vitamine, minerale sau enzime.

Chiar dacă poți obține alimente organice proaspete, va fi dificil să pregăteşti un meniu gustos şi sănătos dacă ingredientele folosite la gătit, ca sarea şi uleiul, sunt de proastă calitate. Sarea din supermarketuri este în cea mai

mare parte rafinată, produsă din apă de mare prin extracția artificială a clorurii de sodiu. Poate să arate ca sarea, dar e foarte diferită de sarea de mare naturală, care mai conține și alte minerale ca magneziul, calciul, potasiul și iodul. Producătorii din industria alimentară au învățat să extragă componenta principală, clorura de sodiu, lăsând deoparte celelalte minerale din apa marină, și s-o numească sare. O sare rafinată în acest fel este ca o substanță chimică artificială și un aport excesiv are ca rezultat un dezechilibru în interiorul corpului care cauzează hipertensiune și alte probleme. Dacă folosești o cantitate adecvată de sare naturală bogată în minerale, nu trebuie să-ți faci griji din cauza hipertensiunii și nu e nevoie să reduci aportul de sare.

Zahărul alb este produs printr-un proces de rafinare care duce la pierderea celei mai mari părți a vitaminelor și mineralelor, lăsând numai gustul dulce și caloriile. Zahărul alb este absorbit rapid de organism, astfel încât aportul excesiv duce la o creștere rapidă a glicemiei, ceea ce provoacă diabet și obezitate. În plus, zahărul este un aliment acid și, prin urmare, un consum exagerat de zahăr tulbură echilibrul pH-ului din sânge, provocând aciditate excesivă. Corpul nostru își menține echilibrul într-un mediu moderat alcalin, astfel încât, ca să neutralizeze aciditatea excesivă, organismul trebuie să elibereze minerale pentru a-și restabili alcalinitatea. Elementul mineral consumat cel mai mult de organism în acest proces este calciul.

Cea mai mare parte a calciului din organismul nostru se găsește în oase. Când se pierde o cantitate mare de calciu, oasele slăbesc și pot deveni poroase, ca în osteoporoză. Cantități mici de calciu sunt necesare de asemenea în celule

şi în sânge, astfel că un deficit de calciu strică echilibrul minții şi al corpului, provocând iritabilitate, anxietate şi lipsă de concentrare. Creşterea numărului de oameni care-şi pierd cumpătul din motive derizorii poate fi atribuită aportului mărit de zahăr, care epuizează calciul. Consumăm prea mult zahăr alb mâncând produse de patiserie şi de cofetărie şi bând răcoritoare dulci. Dacă vrei să mănânci ceva dulce, încearcă zahărul brun nerafinat, siropul de arțar natural sau mierea pură, fără aditivi. Calea naturală de obținere a carbohidraților care să fie folosiți ca sursă de energie pentru corp este să-i obții din cereale nerafinate (orez brun, alimente din grâu integral) sau zahăr nerafinat, care nu cauzează o creştere bruscă a glicemiei.

Condimente cum ar fi pasta miso sau sosul de soia cu conținut redus de sodiu tind să includă aditivi suplimentari. De asemenea, există destul de multe produse care sunt miso şi soia doar cu numele. Trebuie să fii atent când alegi şi să încerci să selectezi produsele preparate natural, cu fermenți naturali. Alimentele fermentate ne aduc beneficii deoarece în procesul de fermentație microorganismele descompun proteinele în aminoacizi, înlesnind absorbția lor în organism. De asemenea, sunt activate şi alte enzime, crescând procentajul de vitamine şi minerale care pot fi absorbite.

Puterea vitală este proporţională cu cantitatea de enzime

Am încercat să explic funcțiile avute în organism de nutrimente cum ar fi carbohidrații, vitaminele şi mineralele. Acum aş vrea să merg mai departe pe drumul înțelegerii sănătății tale şi să-ți explic funcția foarte importantă a enzimelor, care sunt indispensabile pentru toate activitățile noastre vitale.

Am scris o carte întreagă despre enzime, Enzima miracol. Pe scurt, enzimele sunt substanțe din categoria proteinelor cu rol de catalizatori în toate fazele activităților legate de viață. Activitatea inimii de pompare a sângelui, respirația, digestia, absorbția şi eliminarea alimentelor, gândirea şi chiar simțurile sunt toate funcții dependente de enzime. În cazul plantelor, germinarea, dezvoltarea, creşterea frunzelor, înflorirea, producerea fructelor şi generarea unei noi vieți n-ar fi posibile fără enzime. Există între 3 000 şi 5 000 de enzime cunoscute, dar probabil că aceasta este doar o parte din enzimele existente în organismul nostru. Dacă aceste enzime nu funcționează corespunzător, toate nutrimentele dintr-o dietă, fie ea şi echilibrată, nu pot fi utilizate; n-am fi capabili să ne menținem nici măcar o clipă activitățile vitale.

În general, enzimele sunt categorisite în enzime digestive, care sunt implicate în digestia şi absorbția alimentelor, şi enzime metabolice, care transformă nutrimentele în diferite forme de energie necesare pentru viață. În organismul nostru sunt depozitate anumite cantități de enzime, dar ele pot să fie epuizate de obişnuințe alimentare deficitare, care afectează caracteristicile intestinelor; consum excesiv de alcool, fumat, stres, medicamente, substanțe toxice din mediu, unde electromagnetice, radiații ultraviolete etc. Dacă ai o dietă din carne, lapte şi produse lactate, sunt necesare şi mai multe enzime pentru a ajuta digestia. Dacă lucrezi

toată ziua la birou stând la calculator şi vorbind la telefonul celular, eşti expus la toxinele generate de radiaţiile electromagnetice şi e nevoie de enzime care să distrugă radicalii de oxigen generaţi în corp. Dacă vei continua să duci un stil de viaţă care consumă enzimele, vei epuiza capacitatea corpului de a digera şi a metaboliza mâncarea, iar celulele îşi vor pierde capacitatea de autoreparare. Ca urmare, puterea ta vitală se va diminua.

Cu cât ne vom solicita mai mult şi ne vom epuiza enzimele într-un stil de viaţă distructiv, cu atât mai puţină forţă vitală vom avea, crescând riscul să ne îmbolnăvim şi să murim. Când o persoană este plină de viaţă şi vibrează de forţă vitală, enzimele sunt pe deplin funcţionale. Dacă enzimele sunt epuizate, este dificil ca persoana respectivă să fie sănătoasă, oricât de bună ar fi calitatea îngrijirii medicale. Neînţelegerea rolului enzimelor în organism şi a controlului pe care-l exercită asupra sănătăţii noastre a dus medicina modernă la un sistem de terapie simptomatică în care pacienţii sunt trataţi pentru simptome.

Este nevoie de o cale de activare a enzimelor pentru revitalizarea minţii şi a corpului, ceea ce înseamnă să evităm un stil de viaţă care consumă enzimele. Pe lângă o dietă bogată în enzime, este important să bei apă de calitate, să faci exerciţii fizice moderate şi să ai un psihic calm, eliberat de stres. Enzimele alimentare sunt distruse uşor prin încălzire; de aceea, legumele, fructele şi peştele, toate crude, precum şi alimentele fermentate sunt cele mai bune surse de astfel de enzime. Adoptând în mod agresiv o dietă bogată în enzime, concentrată pe aceste alimente, se poate compensa pierderea de enzime.

O enzimă este şi nu este o substanţă

Enzimele sunt catalizatori implicați în elementele esențiale ale activităților legate de viață. Există multe aspecte ale enzimelor pe care ştiința abia a început să le descopere şi multe domenii în care trebuie să ne bazăm pe ipoteze. De exemplu, se consideră că enzimele sunt compuse din proteine. S-a arătat că, atunci când suplimentezi enzimele prin hrana pe care o mănânci, aceasta va fi descompusă în peptide şi aminoacizi şi, prin urmare, nu ai suplimentat de fapt enzimele. Este adevărat că enzimele sunt alcătuite din proteine, dar asta nu înseamnă că sunt acelaşi lucru cu proteinele. Am folosit expresia „substanțe de tip proteinic". Unii cercetători din SUA utilizează analogia potrivit căreia proteina este autovehiculul, iar enzima este şoferul. În absența „şoferului" (a enzimei), autovehiculul (proteina) nu se mişcă.

Astăzi, mulți oameni trăiesc mai ales din hrană de tip „junk food", mâncăruri procesate, fast-food, mâncare încălzită la cuptoarele cu microunde, alimente conservate şi congelate. Avem prea puțin prilejul să mâncăm legume şi fructe proaspăt culese şi pline de enzime. Chiar şi atunci când mâncăm legume şi fructe crude, vitaminele şi mineralele conținute în ele s-ar putea să aibă puțină forță vitală deoarece solul în care au fost cultivate a fost deteriorat prin folosirea excesivă a pesticidelor şi îngrăşămintelor chimice. Cu alte cuvinte, sursa de forță vitală, enzimele, conținută de alimentele pe care le consumă cei mai mulți dintre noi s-a redus considerabil.

Aceasta e realitatea, şi dacă respectăm indicaţiile ştiinţei nutriţiei din zilele noastre, care constau în calculul caloriilor şi analiza componentelor nutriţionale, toate alimentele sunt analizate pornind de la aceeaşi bază, indiferent dacă sunt alimente de tip junk food, preparate la microunde, legume cultivate în soluri epuizate sau legume proaspete cultivate în soiuri fertile. Cred că cel mai important calcul – câtă putere vitală există în alimente – a fost ignorat. Vizualizează-ţi senzaţia înviorătoare pe care o ai când muşti dintr-o roşie organică cultivată într-un sol fertil. Nu crezi că este o ştiinţă stranie aceea care descompune toate alimentele în componentele respective şi apoi le analizează din punctul de vedere al nutrimentelor? După ce vom fi înţeles natura enzimelor, care sunt sursa puterii vitale, va trebui să facem o schimbare fundamentală în gândire cu privire la hrana noastră şi la solul care produce această hrană.

Modelul originar pentru toate enzimele

Există multe aspecte legate de activitatea enzimelor pe care încă nu le-am aflat. Fiecare tip de enzimă poate să îndeplinească o singură funcţie. De exemplu, enzima numită amilază, care se găseşte în salivă, acţionează pentru digerarea carbohidraţilor, enzima numită pepsină, aflată în stomac, ajută la digerarea proteinelor. Fiecare este destinată unui scop anume, astfel că există câteva mii până la câteva zeci de mii de enzime. Nu pot să nu mă gândesc că menţinerea unui număr atât de mare de enzime diferite este un sistem suspect de ineficient pentru atât de eficientul nostru organism uman. În opinia mea, trebuie să existe o sursă fundamentală, o enzimă prototip, o „enzimă miracol”

aşa cum am susținut în cartea The Enzyme Factor (Enzima miracol), din care organismul îşi poate crea toate celelalte tipuri de enzime, după nevoi.

Când se consumă cantități excesive de alcool, este necesar un mare număr de enzime pentru descompunerea alcoolului în ficat. Când sunt generate enzimele necesare descompunerii alcoolului, enzimele pentru digestie şi absorbție din stomac se împuținează. La o zi după o beție, oamenii îşi pierd adesea pofta de mâncare. Lipsa de enzime digestive disponibile ar putea explica acest fenomen. Deşi enzimele individuale pot îndeplini funcții specifice, se poate vedea că nu funcționează independent, ci se coordonează.

O persoană care nu poate să bea de prima dată mult alcool devine capabilă să înghită mai mult pe măsură ce se obişnuieşte cu băutura. Asta presupune că numărul enzimelor disponibile pentru descompunerea alcoolului în ficat creşte ca răspuns la necesitate. Acest fenomen nu este limitat la consumul de alcool. Super oxid dismutaza (SOD), care elimină radicalii liberi din organism, poate să-şi crească secreția dacă se consumă mai multe alimente antioxidante, cum ar fi legumele şi fructele proaspete.

Pornind de la aceste modele, am formulat ipoteza enzimei miracol. Teoria mea susține că enzimele luate din alimente nu sunt doar descompuse în aminoacizi, ci sunt acumulate totodată ca enzime prototip în organism şi că aceste enzime prototip sunt transformate apoi în mii sau zeci de mii de enzime care răspund la diferitele activități necesare organismului. Cred că diferitele enzime individuale se formează din această enzimă prototip.

Dacă vei avea un stil de viaţă care suprasolicită rezerva de enzime prototip sau enzime miracol, se vor dezvolta deficienţe funcţionale în tot organismul, care îţi vor diminua puterea vitală. Pentru a creşte această putere, este important să se suplimenteze enzimele prin dieta zilnică. Calea „naturală" de a face acest lucru este să mănânci legume şi fructe proaspete, în stare crudă, care conţin enzime din belşug. Dacă teoria mea este corectă, aceste enzime alimentare vor fi stocate ca enzime miracol, sursa pentru toate celelalte tipuri de enzime din organism. Activând enzimele din organism cu alimente adecvate, putem să obţinem sănătate fizică şi mentală şi să ne mărim puterea vitală.

Să mânc**ă**m mai multe alimente crude

Ştiinţa medicală şi nutriţională din zilele noastre nu deţine o înţelegere evoluată a funcţionării enzimelor implicate în esenţa activităţilor vitale. Poate că e mai corect să spunem că ştiinţa medicală şi nutriţională actuală nu este interesată de enzime. Astfel, teoriile dominante privind îngrijirea medicală sunt departe de realităţile vieţii de zi cu zi.

În medicina modernă, se aşteaptă să se folosească medicamente anticancer pentru tratarea cancerului. Aşa cum se ştie, când sunt folosite asemenea medicamente, pacienţii suferă adesea efecte secundare grave, cum ar fi greaţa, pierderea apetitului, căderea părului şi diareea. Motivul acestor efecte secundare severe este faptul că aceste medicamente sunt otrăvuri mortale, care deteriorează nu

doar celulele canceroase, ci şi pe cele normale. Când celulele normale sunt deteriorate de aceste otrăvuri, este nevoie de un mare număr de enzime pentru repararea lor. Astfel, enzimele care au fost acumulate de organism ca enzime miracol sunt epuizate, ceea ce provoacă o deficienţă de enzime în tot organismul. Deficienţa de enzime duce la o stare fizică precară, cu efecte secundare grave.

Nu numai medicamentele anticancer provoacă astfel de deteriorări. Toate medicamentele inhibă activităţile enzimatice. Trebuie să înţelegem că ne otrăvim viaţa recurgând la medicamente pentru eliminarea simptomelor. Luând un medicament ca să scapi de simptomele unei răceli, s-ar putea să reuşeşti, dar sistemul tău imunitar va deveni treptat mai slab şi vei fi tot mai predispus la îmbolnăviri. Eu sunt cât se poate de conştient de problemele create de medicamente şi încerc să le evit cât mai mult posibil. De exemplu, chiar şi atunci când e necesară o operaţie chirurgicală pentru un cancer, administrez rareori medicamente anticancer după ce celulele au fost îndepărtate. În schimb, le cer pacienţilor să-şi schimbe stilul de viaţă.

În particular, le recomand să adopte Biozima Shinya, pe care o explic în acest capitol. Mâncarea pe care o consumăm zilnic intră în compoziţia celulelor din organism. O dietă bună care permite suplimentarea enzimei miracol din organism ne va îmbunătăţi caracteristicile intestinelor şi va duce la o recuperare treptată după o operaţie. Bineînţeles, pentru a avea o viaţă fără cancer şi alte boli, este mai bine să se înceapă aplicarea Biozimei Shinya când sănătatea nu s-a deteriorat încă.

Să ne gândim la cimpanzeii din sălbăticie, dintre care cei mai mulți ajung să trăiască durata maximă de viață. Care este baza unei sănătăți atât de bune? O cauză ar putea fi alimentele în stare crudă cu care se hrănesc cimpanzeii. Consumul zilnic de plante are drept rezultat completarea „stocului" de enzime, care sunt sursa puterii vitale. Literalmente, suplimentând enzimele prin alimentație, îți hrăneşti viața.

Trebuie să încetăm să mai mâncăm alimente „moarte" fără enzime. Îmi cer scuze dacă mă repet, dar este un aspect important, căruia i se acordă prea puțină atenție astăzi în ştiința medicală şi nutrițională din SUA. Putem fi sănătoşi mâncând calorii şi nutrimente aşa cum recomandă piramida alimentară? Dacă aşa stau lucrurile, de ce există în America o criză a sănătății şi a obezității?

Capitolul 8

Dobândeşte vitalitate din puterea plantelor

Legumele şi fructele sunt alimente pentru energie şi viaţă activă

Alimentele de origine vegetală, ca legumele, fructele şi vegetalele marine, sunt o sursă bogată de nutrimente. Când mănânci fructe şi legume, primeşti puterea vieţii de la plante. Întrucât alimentele de origine vegetală conţin fibre alimentare, oamenii care consumă cantităţi suficiente de alimente vegetale au intestine cu aspect curat şi un echilibru al bacteriilor bune, precum şi o foarte redusă acumulare de deşeuri în colon care să producă reziduuri toxice. Am observat aceste rezultate în cei 40 de ani în care am efectuat examinări endoscopice la mai bine de 350 000 de oameni. O simplă observare a scaunelor clarifică lucrurile. Scaunul oamenilor care consumă din abundenţă alimente de origine vegetală nu are miros neplăcut, este moale şi tinde să plutească pe apă. Am convingerea că o dietă bogată în alimente vegetale are mai multă putere să hrănească viaţa umană şi să asigure sănătatea corpului şi a minţii decât o dietă bazată pe alimente de origine animală. Alimentele de origine vegetală îţi vor susţine forţa vieţii astfel încât să poţi duce o viaţă activă până la o vârstă înaintată. Sănătatea noastră depinde în mod esenţial de starea intestinelor noastre, iar această stare se ameliorează cu o dietă bazată în proporţie de 80% pe plante.

Alimentele de origine vegetală contribuie la rezerva de apă a corpului

Unul dintre motivele pentru care recomand să se mănânce legume şi fructe proaspete este faptul că acestea conţin între 70 şi 90% apă. Dacă mănânci alimente de origine vegetală îţi ajuţi corpul să obţină apă de bună calitate. Pe lângă apa

de calitate pe care o bei, te îndemn să consumi fructe proaspete sau sucuri proaspăt preparate din legume şi fructe. De-a lungul zilei, este mai bine să mănânci fructe de sezon ca gustare, în loc de prăjiturele şi bomboane. Consumul de fructe este o parte a Postului mic despre care am vorbit mai devreme. Când va fi mâncat cu 30-40 de minute înainte de masa obişnuită, fructul va preveni un aport excesiv de carbohidraţi. Totuşi, trebuie evitate fructele după mese deoarece mâncatul lor va avea efectul opus de creştere excesivă a aportului de carbohidraţi.

Apa este un nutriment important

Cei mai mulţi dintre noi nu beau suficientă apă. Celulele noastre sunt 80% apă şi cred că aproape orice problemă de natură fizică poate fi ameliorată bând destulă apă de bună calitate.

Nu ne putem menţine viaţa fără apă, oricât de multe alte nutrimente am ingera în proporţii adecvate. Se spune că eliminăm cam 2,5 l (10,5 căni) de apă în fiecare zi sub formă de urină şi transpiraţie. Este absolut necesar să se realizeze această „clătire" a corpului, altfel starea lui sanitară se va deteriora şi substanţele periculoase generate în intestine vor oxida toate fluidele corpului. Edem, constipaţie şi diferite alte boli pot rezulta din lipsa de apă. Pentru a preveni o asemenea situaţie, este necesar să bem multă apă bună. Introducând în organism apă de calitate, vom elimina apa murdară şi vom ameliora circulaţia fluidelor corporale. Apa

de bună calitate devine un fluid corporal de bună calitate, spălând şi eliminând fluidul murdar din celule.

Ce este apa de bună calitate?

Ştiind cât de important este să suplimentăm cantitatea de apă, ce fel de apă ar trebui să bem? Apa de la robinet, în majoritatea cazurilor, conține mari cantități de clor utilizat pentru sterilizare, alături de alte substanțe periculoase denumite trihalometane, care sunt carcinogene generate în timpul procesului de sterilizare. De asemenea, apa de la robinet poate fi contaminată de pesticidele şi îngrăşămintele chimice folosite în agricultură, de scurgerile de poluanți industriali şi de alte substanțe rezultate din tratamentul apelor reziduale, care ajung în pânzele freatice, în rezervoare şi în rezervele de apă subterană. Desigur, apa este testată, dar chiar dacă aceste substanțe se află în valorile admise de standardele de siguranță guvernamentale, nu este deloc o apă care să hrănească celulele din întreg corpul.

În funcție de locul în care îți ai reşedința, s-ar putea să preferi să-ți instalezi un purificator de apă care să filtreze clorul şi substanțele periculoase astfel încât să bei o apă mai apropiată de starea ei naturală şi sănătoasă. În Japonia, cu 30 de ani în urmă, eram îngrijorați de cantitatea de ploaie acidă pe care o primeam în apa noastră. Mai mulți oameni de ştiință, ingineri şi doctori printre care m-am numărat şi eu, ne-am reunit ca să discutăm despre ce am putea să facem ca să ne salvăm apa. Din acea şedință a rezultat o tehnică de procesare a apei pentru a-i mări

alcalinitatea. Alții au pus la punct o instalație care să realizeze acest lucru şi care se putea monta în locuințe. Sunt doctor, asta mi-e profesia, aşa că nu m-am implicat în niciuna dintre aceste întreprinderi, dar de atunci am băut numai această apă alcalină pe care am numit-o apa Kangen. Tehnologia de producere a apei Kangen a devenit mult mai sofisticată, desigur, iar instalațiile pentru obținerea ei sunt disponibile şi în Statele Unite ale Americii. Am o astfel de instalație la cabinetul meu medical din New York şi asta este apa pe care o beau şi pe care le-o ofer pacienților mei. Pe lângă filtrarea poluanților, această apă are o mare putere de reducere chimică şi ajută la menținerea unui pH optim în organism.

În general, un bărbat sau o femeie pierde 2,5 l de apă în fiecare zi sub formă de urină şi transpirație, aşa că, dacă n-ar bea măcar cantitatea pierdută astfel, s-ar ajunge la un deficit de apă în organism. Dacă presupunem că apa din alimente totalizează 1 l, trebuie să-i asigurăm corpului un minimum de 1,5 l (6,5 căni) de apă. Vara, când este foarte cald, sau în zilele când se fac mai multe exerciții fizice, va fi nevoie de mai multă apă. Ar trebui să încercăm să bem opt căni de apă, ca să avem o mică rezervă. Dacă nu eşti capabil să bei atâta apă, ar putea să însemne că ai un deficit cronic de apă. Celulele care alcătuiesc corpul, sângele şi lichidul limfatic sunt metabolizate de apa pe care o înghițim, astfel încât o cantitate mai mare de apă ne va ajuta să ne menținem pielea tânără şi cu aspect strălucitor şi să ne activăm celulele. Fireşte, este important ca apa să fie de calitate. Tocmai am explicat ce înseamnă asta.

Corpul nu vrea ceai, băuturi pentru sportivi sau alcool

În suplimentarea apei nu sunt incluse băuturi cum ar fi ceaiul, răcoritoarele, cafeaua şi alcoolul. Nu este o idee bună să-ţi potoleşti setea de după activităţile sportive cu băuturi răcoritoare în loc de apă. Deşi multe dintre aceste băuturi „pentru sportivi" conţin minerale şi aminoacizi necesari pentru corp, pot să aibă şi o mare cantitate de zahăr. Când tot acest zahăr este consumat, glicemia creşte brusc şi pancreasul secretă o mare cantitate de insulină. Aceasta înseamnă o mare povară pentru organism şi după aceea te simţi lenevit şi obosit.

Ceaiurile au o imagine mai „sănătoasă" decât băuturile răcoritoare cu conţinut ridicat de zahăr, dar când examinăm cu endoscopul stomacurile oamenilor care beau ceai zilnic, constatăm că membranele mucoaselor au adesea un aspect aspru. Din vremuri străvechi, au fost foarte mulţi oameni care au făcut ulcer sau cancer de stomac în culturi în care se bea ceai în mod regulat, asemenea japonezilor. Mai mult, ceaiul conţine cantităţi mai mari de cafeină decât cafeaua. Cafeina are un puternic efect diuretic, astfel încât cea mai mare parte din apa conţinută de ceai trece prin organism şi este eliminată fără să-ţi hidrateze celulele. Cu alte cuvinte, s-ar putea să bei ceai crezând că-ţi potoleşti setea, dar de fapt nu faci decât să te deshidratezi la nivel celular.

Tot o idee proastă este să bei repede bere rece când ţi-e sete. Poate că imediat după aceea te vei simţi bine, circulaţia

îmbunătățindu-se sub efectul alcoolului, dar după câteva ore vasele de sânge se vor contracta, îngreunând aprovizionarea celulelor cu oxigen şi nutrimente. De asemenea, corpul se va împovăra prin compromiterea eliminării reziduurilor.

Ca şi ceaiul, alcoolul este un diuretic puternic şi va produce deshidratare, nu suplimentarea apei din organism. Berea băută după practicarea de sporturi nu rezolvă deficitul de apă provocat prin transpirație. Poate că ai făcut exerciții fizice pentru sănătate şi ți-ai accelerat metabolismul, dar dacă închei exercițiile cu o bere sau două, asta va contribui la îmbătrânirea celulelor.

Este important să se reducă consumul de băuturi răcoritoare, băuturi pentru sportivi, băuturi energizante, alcool şi ceai, aşa cum s-a menționat mai sus, şi să nu se echivaleze consumul acestor lichide cu apa. Celulele tale vor apă. Bea o cană sau două de apă la intervale de timp regulate în timpul zilei. În acest fel, vei menține umiditatea celulelor protejându-te de degenerarea celulară şi de boli.

Sucul de fructe îmbuteliat sau conservat poate fi lipsit de enzime

Deşi legumele şi fructele sunt bune pentru organism, nu trebuie să bei sucuri îmbuteliate sau conservate în loc de apă. Când vezi o etichetă pe care scrie 100% suc de fructe, uită-te dacă e făcut din concentrat. Enzimele din Grupa A se

pierd în procesul de aplicare a căldurii pentru obținerea sucului concentrat. Cel mai bine e să mănânci fructele întregi sau să-ți prepari singur sucurile. Legumele pot fi consumate ca sucuri, salate sau produse fermentate, cum ar fi kimchi sau murături. Dacă te gândeşti la forța vitală a hranei tale, vei vedea de ce prospețimea este necesară şi de ce alimentele organice crescute în soluri bune, fără îngrăşăminte chimice, sunt cele mai bune.

Ceaiul şi cafeaua nu sunt apă

Mai există un motiv pentru care nu recomand să bei cafea, ceai sau răcoritoare în loc de apă. În ceea ce priveşte ceaiul şi cafeaua, este dăunător să consumi cafeină în exces. De asemenea, băuturile cafeinizate din comerț conțin adesea zahăr rafinat şi lapte. Catechina din ceai, se spune, e bună pentru sănătate, dar observațiile pe care le-am făcut în urma examinărilor endoscopice sugerează că, dacă este consumat în exces, ceaiul poate duce la cancer de stomac. Multe din băuturile carbonatate sunt, după părerea mea, apă poluată saturată cu zahăr. Aceste băuturi dulci provoacă o creştere a glicemiei, care poate duce la diabet. Când bei aceste lichide, ai putea crede că satisfaci nevoia corpului de fluide, dar ele nu-ți vor aduce beneficiile apei de bună calitate. O schimbare simplă a stilului de viață pe care o poți realiza ca să-ți îmbunătățeşti starea de sănătate este să adopți apa de calitate ca băutură preferată în situații în care ai fi consumat bere, cafea, ceai sau băuturi acidulate.

Enzimele sunt indispensabile pentru toate activităţile legate de viaţă

Enzimele sunt indispensabile pentru toate activitățile şi funcțiile noastre vitale ca intermediari pentru toate reacțiile chimice din organism. Sunt numite catalizatori şi, fără ele, n-ar putea avea loc nicio reacție chimică. Enzimele sunt necesare pentru descompunerea în stomac a nutrimentelor din alimente. Pentru fiecare reacție este necesară o enzimă specifică, iar enzimele nu sunt interschimbabile. În corpul uman există 3 000-5 000 de tipuri de enzime, poate mai multe. Întrucât viața noastră este compusă din numeroase reacții chimice, se poate afirma că enzimele sunt sursa vieții. Inutil să spunem că anumite enzime sunt implicate în detoxificarea intracelulară. Există 60 de varietăți de enzime implicate în detoxificarea din procesul de proteoliză sau autofagie. Eu le numesc neozime sau enzime de revitalizare. Când acestea funcționează corespunzător, celulele sunt sănătoase cu un conținut de apă adecvat. Dacă nu ar exista enzime, nu am putea să rămânem în viață nici măcar o secundă, întrucât enzimele sunt implicate în digestie şi absorbție, în descompunerea toxinelor, în respirație, în mişcare, în funcționarea inimii şi în activitățile cerebrale.

Enzimele de revitalizare

Enzimele sunt sursa vieții şi sunt indispensabile pentru activitățile noastre vitale. Ele se găsesc şi în plante. De

exemplu, 90% din celulele plantelor sunt organe în formă de săculeț, numite vacuole. Aceste săculețe conțin nu doar apă, ci şi numeroase enzime de detoxificare. Cele care au capacitatea de detoxificare sunt clasificate ca enzime de revitalizare, neozime. Legumele şi fructele proaspete sunt suculente datorită apei din vacuole, dar această apă s-ar umple rapid cu gunoaie (substanțe reziduale şi periculoase) dacă ar fi lăsate singure. Neozimele din interiorul vacuolelor au grijă de aceste reziduuri menținând prospețimea fructelor şi legumelor. Tot sarcina enzimelor de revitalizare este să coacă şi să îndulcească fructele. Fructe cum ar fi ananasul, kiwi, papaya şi smochinele au neozime cu o capacitate foarte mare de descompunere a gunoaielor celulare. Când eşti răcit sau obosit, te simți revigorat dacă mănânci fructe deoarece îți reîmprospătezi enzimele din organism. Primeşti totodată vitamine şi minerale, dar acestea sunt nutrimente pentru susținerea enzimelor şi nu pot funcționa singure. Este necesar ca ele să interacționeze sinergic cu enzimele.

Consumă alimente în stare crudă

Cu cât consumi mai multă mâncare gătită, cu atât devine mai dificil să obții enzimele necesare. Chiar dacă obții vitamine şi minerale din astfel de mâncăruri, nu vei beneficia şi de enzime. Etichetele de pe mâncărurile de tip fast-food sau de pe alimentele procesate s-ar putea să-ți spună că au acelaşi conținut de nutrimente ca alimentele proaspete, în stare crudă, dar enzimele şi forța vitală nu vor fi aceleaşi.

Cum să alegi un supliment cu enzime

În funcție de modul în care sunt produse suplimentele cu enzime, efectele lor asupra organismului variază mult. Definiția suplimentelor cu enzime nu a fost clar stabilită şi nu trebuie să fii surprins să afli că există în comerț suplimente cu enzime care nici măcar nu conțin enzime.

Suplimentele enzimatice trebuie obținute din legume şi fructe naturale, care sunt fermentate apoi cu ajutorul microorganismelor. Enzimele nu sunt rezistente la căldură, astfel încât, dacă în timpul procesului de producție sunt încălzite la o temperatură de 48°C sau mai mult, funcția lor este redusă la zero. Numai enzimele nonfuncționale rămân în produsul finit.

În SUA, enzimele de pe piață sunt în majoritate suplimente cu enzime digestive cum ar fi proteaza (enzima care descompune proteinele), amilaza (enzima pentru descompunerea carbohidraților) şi lipaza (enzima care descompune lipidele). De regulă sunt produse la temperaturi scăzute sau chiar fără căldură, astfel încât enzimele să nu fie distruse.

Japonezii folosesc enzimele de secole pentru numeroase beneficii legate de sănătate, iar cultivarea enzimelor prin procesul de fermentare este o artă. Maeştrii podgoreni cultivă cu grijă microorganisme speciale timp de mulți ani ca să se asigure că obțin culturi puternice şi de bună calitate. Aceste culturi sunt folosite apoi pentru activarea

procesului de fermentare a legumelor şi fructelor crescute în condiţii naturale. Enzimele produse astfel sunt enzime funcţionale, netratate cu căldură. Cele mai bune suplimente cu enzime sunt procesate pentru a menţine o cantitate minimă de apă în pudra enzimatică, pentru a conserva forţa vitală a enzimelor într-o stare de suspendare până când acestea sunt trezite după ce sunt preluate în organism. Acest tip de enzime are avantajul suplimentar de asigurare a unor microorganisme eficiente. Mulţi ani am fost interesat de cultivarea enzimelor şi am contribuit la dezvoltarea unei enzime speciale, pe care o numesc ShinZimă. Aceasta nu este o enzimă digestivă, ci un sprijin pentru detoxificarea intracelulară şi pentru sistemul imunitar.

Deficitul de minerale – criza stilului nostru actual de via**ţă**

Să trecem în revistă funcţia vitaminelor şi mineralelor din grupa B. Aceste nutrimente suplimentează funcţia enzimelor şi de aceea sunt considerate adesea coenzime. Enzimele au un rol de frunte în activităţile vitale, iar mineralele şi vitaminele, care sunt coenzime, se coordonează cu enzimele pentru a înlesni buna funcţionare a respectivelor organe şi sisteme din organism.

Mineralele sunt sodiul, magneziul, fosforul, calciul, cromul, manganul, fierul, cuprul, zincul, seleniul, molibdenul, iodul etc. Cantităţile acestor minerale din organism sunt foarte mici, dar, când apar deficite, funcţia enzimelor se

deteriorează, afectând activitățile vitale. Când te simți obosit şi lipsit de motivație, când răceşti repede, când îți pierzi uşor controlul emoțiilor sau eşti iritabil şi deprimat, s-ar putea să fie vorba de o deficiență de minerale. În lumea noastră astfel de simptome sunt omniprezente.

Există mai mult de 100 de varietăți de minerale şi sunt clasificate în (1) minerale principale şi (2) oligominerale. Dintre mineralele principale, cel mai bine cunoscut este calciul. Dintre toate mineralele, necesarul de calciu pentru organism este cel mai mare. Calciul intră în construcția oaselor. În mod suplimentar, aproximativ 1% din calciul din corp ajută la funcționarea sângelui, nervilor şi muşchilor. Acest 1% din calciu are un rol foarte important în menținerea sănătății corpului şi a minții. Funcții precum coagularea sângelui, stabilizarea nervoasă, favorizarea secrețiilor hormonale, facilitarea mişcării uşoare a muşchilor sunt dependente de calciu. Când nu există în dietă suficient calciu pentru aceste funcții importante, corpul furnizează calciul necesar luându-l din oase. Dacă o astfel de situație este cronică, concentrația de calciu din oase se diminuează şi, ca urmare, poate apărea osteoporoza. Când acel 1% de calciu este deficitar, putem să ne simțim nervoşi, devenim frustrați cu uşurință şi chiar ne pierdem uşor controlul emoțional.

Mineralele nu pot fi produse în organism, aşa încât trebuie să le furnizăm prin intermediul hranei. Fiecare mineral are o funcție distinctă în activitățile organismului şi deficitul oricăruia dintre ele are un efect advers asupra sănătății. Oligomineralele, ca fierul, zincul, cuprul, iodul şi seleniul, au un volum mult mai mic în comparație cu mineralele principale calciu, magneziu şi potasiu, dar asta nu

înseamnă că mineralele principale sunt mai importante decât oligomineralele. Fiecare dintre oligominerale are propriul rol şi funcționează în interdependență cu celelalte. Este important să le asigurăm pe toate.

Cum să obţinem mineralele necesare

Alimentele de origine animală conțin minerale, dar au efecte negative asupra sănătății intestinelor. Eu recomand alimente de origine vegetală ca legumele, fructele, vegetalele marine şi sarea naturală, nerafinată. Dar apare o problemă. Mare parte din agricultura din zilele noastre foloseşte îngrăşămintele chimice în locul compostului bogat în elemente nutritive. Prin urmare, majoritatea produselor agricole nu mai conțin bogăția de minerale naturale dintr-un sol agricol corespunzător. Îngrăşămintele chimice sunt compuse în principal din azot, acid fosforic şi potasiu. Acestea sunt bune pentru creşterea plantelor, dar dacă e vorba de componentele principale ale hranei acestora, echilibrul mineralelor este compromis. Cu alte cuvinte, puterea vitală a plantelor s-a redus. Putem să ne imaginăm că şi puterea vitală a oamenilor care consumă aceste plante a cunoscut un declin. O soluție ar fi să sprijinim agricultura durabilă mâncând legume şi fructe care sunt cultivate în sol organic, cu un bun echilibru al mineralelor. Mineralele nu sunt distruse de căldură şi putem mânca legumele ca supă, tocană etc. Putem de asemenea să facem sucuri cu enzime din morcovi, varză, spanac, pătrunjel şi alte legume proaspete şi viu colorate.

Suplimentele cu minerale

Dacă eşti preocupat că nu obții suficiente minerale din alimentație, te poți gândi să iei suplimente cu minerale de bună calitate.

Unii spun că suplimentele nu sunt naturale şi că nu trebuie să devenim complet dependenți de ele, dar întrucât produsele naturale s-ar putea să nu aibă mineralele sau puterea enzimatică adecvată, folosirea atentă a suplimentelor poate fi o opțiune înțeleaptă.

Îți recomand să iei suplimente cu ingrediente naturale, mai ales cele extrase din plante, în locul celor produse sintetic. Este important să nu se administreze un ingredient în exces, cum ar fi calciul sau fierul, izolate. În acest sens, o bună idee este să iei suplimente cu multiminerale.

Vitaminele

Vitaminele sunt similare mineralelor deoarece coordonează activitățile vitale. Ele diferă de minerale prin faptul că sunt organice, constând din mai multe elemente. Au fost identificate peste 20 de vitamine, cum ar fi A, grupa B (B1, B2, B6, B12 etc.), C, D, E etc., şi fiecare are funcția ei unică. Funcția despre care vreau să discut este acțiunea vitaminelor ca antioxidante care elimină „rugina” şi

revitalizează corpul. Acțiunea antioxidantă este specifică mai ales vitaminelor C, E şi celor din grupa B. Rugina corpului este numită oxidare – cu alte cuvinte, îmbătrânirea. Pe măsură ce îmbătrânirea sau oxidarea progresează, pielea, venele, organele şi creierul îşi pierd vitalitatea din tinerețe. Vitaminele sunt ingrediente necesare pentru combaterea procesului de îmbătrânire.

Ce este oxidarea? O parte a oxigenului inhalat în organism este schimbată în radicalul oxigen în timp ce este transformat în energie în celule. La nivel elementar, molecula de oxigen O2 pierde un electron. Aceşti electroni sau radicali liberi sunt cauza oxidării. Proteinele din interiorul celulelor sunt deteriorate de radicalul oxigen şi devin proteine defecte sau gunoi. Radicalul oxigen poate fi generat de factorii de stres sau de radiațiile electromagnetice de la computere, de la telefoane celulare, de radiațiile ultraviolete, de fumat şi de alți factori de mediu.

În mod obişnuit, radicalul de oxigen este făcut inofensiv de anumite enzime, dar când încărcătura de proteine reziduale oxidate este prea mare, acțiunea enzimelor s-ar putea să nu fie suficientă. Unii ar putea susține că îmbătrânirea este naturală, dar procesul de oxidare a celulelor de radicalul oxigen este accelerat în prezența multor factori nenaturali de mediu din zilele noastre.

Fitochimicalele

Funcțiile antioxidante nu sunt limitate la vitamine. Fitochimicalele din grupa C au funcţii similare. Fitochimicalele sunt elemente unice care susțin viața unei plante. Se poate să fi auzit de catechine şi izoflavone. Acestea sunt membre ale clasei polifenolilor, care face parte din grupa chimicalelor. Aroma, gustul amar şi culoarea sunt strategii chimice importante pentru plante. De exemplu, expunerea excesivă la radiațiile ultraviolete face să fie generați radicali liberi, deteriorând deopotrivă celulele din plante şi din oameni. Polifenolii minimizează această deteriorare. Gustul amar şi mirosurile speciale sunt produse de acțiunea fitochimicalelor care protejează plantele împotriva insectelor şi animalelor. Fitochimicalele fac parte din puterea vitală a unei plante. Cred că abia am început să înțelegem importanța fitochimicalelor pentru sănătatea şi nutriția oamenilor. Am putea să considerăm fitochimicalele asistente ale mineralelor şi vitaminelor, care sunt coordonatoare.

85% alimente de origine vegetală şi 15% alimente de origine animală

Opinia mea de medic care a observat caracteristicile intestinelor atâția ani este că o dietă ideală constă din 85% alimente de origine vegetală şi 15 % alimente de origine animală.

Ca să fac sfatul meu foarte simplu, practică Postul Shinya bând dimineața suc de enzime. Bea zilnic opt căni de apă de

bună calitate şi mănâncă fructe şi legume cu leguminoase şi orez brun sau alte cereale integrale. Adaugă o porție mică de peşte o dată sau de două ori pe săptămână, preferabil peşti mici precum sardinele, care nu conțin prea mult mercur.

• O dietă alcătuită din legume şi fructe îți dă energie.

• Apa este un nutriment indispensabil vieții.

• Nu poți obține enzime din mâncărurile de la fast-food.

• Nu poți obține minerale şi vitamine dintr-o dietă alcătuită din orez alb şi carne.

Orezul brun, alimentul perfect

Prima mea recomandare pentru proteine în dietă este orezul brun cu boabe de soia. Cu această dietă, se pot obține cantități suficiente de aminoacizi. Dacă adaugi alte tipuri de leguminoase sau cereale, vei obține şi mai multe proteine. Dacă adaugi şi peşti de mici dimensiuni, precum sardinele, sau vegetale marine, vei obține suficiente proteine fără să mai recurgi la carne. Orezul brun cu boabe de soia sau cu alte cereale cu suficiente fibre alimentare vor duce la o evacuare fără probleme şi la detoxificarea intestinelor. Alimentele nu trebuie să fie digerate imediat. Este mai bine dacă digestia durează ceva mai mult. Japonezii care au consumat alimente bogate în fibre alimentare sunt

cunoscuți pentru intestinele relativ lungi. Este mai important să ne întrebăm cât de uşor sunt absorbite alimentele decât să fim preocupați de tipurile de nutrimente.

Peştele

Peştele, asemenea cărnii, conține aminoacizi esențiali de bună calitate. În plus, are şi grăsime de bună calitate, care nu se găseşte în carne. Poate că ai auzit de AEP (acidul eicosapentaenoic) sau de ADH (acidul docosahexaenoic). Acestea se găsesc în peşte şi sunt numite grăsimi nesaturate sau omega-3 şi au rol de curățare a sângelui şi de scădere a nivelului de trigliceride din sânge. Una dintre problemele legate de consumul de carne este faptul că grăsimea animală îngroaşă sângele. Peştele e mult mai sănătos. Din experiența mea, ştiu că oamenii care mănâncă peşte au caracteristicile intestinelor mult mai bune decât cei care consumă preponderent carne. Cei care mănâncă peşte fac rareori diverticulită. Fecalele şi substanțele toxice tind să se acumuleze în diverticul, şi dacă nu se ia nicio măsură în privința asta, se poate ajunge la polipi de colon sau la cancer. Există, totuşi, o problemă cu mâncatul peştelui legată de contaminarea apei marine din care este pescuit. Peştii mari ca tonul, de exemplu, conțin niveluri mari de mercur şi consumul excesiv de ton poate duce la tulburări ale sistemului nervos. În cadrul vieții marine, peştii mici sunt mâncați de peştii de mărime medie, care la rândul lor sunt înghițiți de peştii mari, aşa încât aceştia din urmă au cele mai mari concentrații de mercur.

Peştii mici şi soia sunt o adevărată comoară de colagen

Există alimente care sunt surse bogate pentru aminoacidul care este materialul necesar colagenului. Beneficiile colagenului nu sunt limitate la sănătatea pielii. Colagenul intră în alcătuirea oaselor, articulațiilor, muşchilor, tendoanelor, vaselor de sânge şi a altor țesuturi corporale. Calciul este cunoscut ca materialul pentru oase. Dacă am compara un os cu o clădire, calciul e ca un zid din beton. Fără colagen, care poate fi comparat cu armătura de fier a unei clădiri, n-ar mai exista oase. Ligamentele şi tendoanele sunt făcute în mare parte din colagen. Epiderma şi pereții interiori ai vaselor de sânge sunt şi ele făcute din colagen. Colagenul reprezintă 30% din toate proteinele care alcătuiesc corpul uman. Peştii mici sunt recomandați ca sursă datorită colagenului de înaltă calitate, care se găseşte în solzi. Unii spun că şi colagenul ar fi un tip de proteină şi, prin urmare, se descompune în aminoacizi şi nu rămâne ca atare. Totuşi, nu este un aminoacid esențial şi, prin urmare, poate fi sintetizat în organism. Cam 30% din corpul omenesc este alcătuit din proteine şi, prin urmare, îți recomand suplimentarea colagenului. Unul dintre motivele pentru care recomand soia este faptul că aceasta conține aminoacizi precum glicina şi prolina, principalele componente ale colagenului. Suplimentele cu colagen extras din solzi de peşte sunt disponibile în comerț, dar e mai bine să obții acest nutriment valoros din peşti mici şi soia.

• Aportul în exces de proteine deteriorează caracteristicile intestinelor (barometrul sănătății intestinelor).

• Orezul brun şi boabele de soia sunt sursa recomandată de proteine.

• Peştele de mici dimensiuni şi soia sunt surse de colagen, element necesar pentru o piele frumoasă.

Capitolul 9

Intestinele s**ănă**toase fac s**ănă**toase celulele

Întrucât intestinele sănătoase sunt esențiale pentru sănătatea omului, îmi concentrez multe dintre recomandări pe practici legate de stilul de viață care să le mențină curate şi în stare bună de funcționare.

Mulți oameni suferă de constipație cronică. Cei care nu şi-au îmbunătățit obişnuințele legate de dietă au probleme în mod inevitabil cu peristaltismul intestinal. Unii nu au scaun la câteva zile, în vreme ce alții au materii fecale tari, moi sau cu volume neregulate.

Nu este neapărat în regulă doar să ai mişcări peristaltice zilnic. Următoarele puncte trebuie verificate:

1. duritatea scaunului; nu trebuie să fie nici prea tare, nici prea moale (forma de banană este ideală);

2. cantitatea; volumul scaunului trebuie să fie determinat de cantitatea de mâncare consumată cu o zi înainte; dacă e prea mic, înseamnă că te-ai constipat;

3. mirosul scaunului; dacă se simte un miros neplăcut, intestinele tale sunt într-o stare proastă; dacă te simți balonat după o mişcare peristaltică, înseamnă că au rămas fecale în porțiunea superioară a intestinului gros;

4. dacă ai senzație de evacuare incompletă, eşti constipat.

O evacuare sănătoasă este lipsită de cele patru puncte, iar fecalele au miros slab şi formă de banană. Ea variază în funcție de starea fizică şi nu trebuie să fii prea nelinişstit, dar dacă nu treci cu bine de punctele de verificare de mai sus, ai constipație. Asta nu duce neapărat şi imediat la boală, dar într-o astfel de stare fizică nu te poți aştepta la o detoxificare eficientă a celulelor. Cel mai probabil, constipația va produce oboseală cronică şi o senzație de sfârşeală şi frustrare. Constipația este cauzată de dieta ta zilnică.

Clisma cu cafea pentru cur**ăţ**area intestinelor

Pentru cei suferinzi de constipație sau de umflarea extremităților, s-ar putea să se impună o curățare a intestinelor. Un astfel de mijloc de curățare a colonului este clisma cu cafea, pe care o recomand de mulți ani pacienților mei.

Clisma cu cafea este o metodă de curățare intestinală înființată de un medic german, Max Gerson, în 1920, pentru evacuarea materiei fecale blocate în porțiunea inferioară a intestinului gros. Durează doar circa 15 minute, inclusiv timpul de preparare.

• Se adaugă apă la o soluție de cafea într-un recipient pentru a obține o soluție de trei căni la temperatura corpului.

• Se atârnă recipientul de peretele băii şi se introduce furtunul ataşat de recipient în anus cam 2-3 cm.

• Se eliberează clema ataşată de furtun pentru ca soluția de cafea să pătrundă în intestin.

• Când recipientul s-a golit, poți să evacuezi.

Soluția este preparată din boabe de cafea organică şi nu conține chimicale care ar putea să provoace diaree. Nu va rămâne în colon după evacuare. Fecalele blocate în intestin vor fi evacuate şi te vei simți uşurat. Metoda nu creează

dependență. Va elimina doar constipația, cauza stării tale de disconfort.

În general, glicerina se foloseşte la clisme pentru a induce mişcarea peristaltică a intestinului şi nu trebuie să se recurgă la ea prea frecvent, deoarece va afecta funcțiile naturale ale intestinelor şi te va face dependent. Persoanele care depind acum de laxative ar putea să adopte clisma cu cafea şi să crească astfel numărul de bacterii intestinale bune, restabilindu-şi totodată peristaltismul intestinal

Clismele cu cafea ajută funcţia hepatică

De ce este folosită cafeaua pentru clisme? În 1920, când s-a pus la punct utilizarea clismei cu cafea, O. A. Mayor şi Martin Hubner, doi doctori de la Universitatea Göttingen din Germania, au confirmat că, în urma cercetărilor efectuate, cafeina din cafea lărgeşte canalul cistic al fierii pentru o curgere mai uşoară a bilei care ajută funcția hepatică. Ficatul este cel mai mare organ din corpul omenesc şi are rolul de a descompune substanțele toxice generate de gunoaiele din intestine. Dacă se bea cafeaua, nu se obține o astfel de îmbunătățire. Calitatea cafelei este importantă. Cafeaua instant vândută în supermarket nu va da rezultate. Pentru a maximiza beneficiile, este important să se folosească o soluție de cafea obținută din cafea organică de calitate superioară. Doctorul Max Gerson (1881-1959) a făcut pionierat în folosirea clismei cu cafea în tratamentul său alternativ pentru cancer. După ce s-a confirmat, în 1980, că un constituent activ din cafea susține

descompunerea toxinelor din sânge, mai mulți practicieni din domeniul sănătății au început să adopte clisma cu cafea în practica lor.

Metodă de curăţare a colonului

Pentru pacienții mei şi pentru mine am pus la punct o metodă îmbunătățită de clismă cu cafea. Au trecut peste 80 de ani de când doctorul Gerson a introdus acest tip de clismă, iar mediul înconjurător şi obişnuințele alimentare s-au schimbat. Au apărut tot mai multe alimente care ne afectează negativ intestinele. Timp de 40 de ani am observat cu ajutorul endoscopului efectul unei diete din ce în ce mai toxice asupra intestinelor umane. Iată de ce am creat clisma cu cafea Shinya, care adaugă bacteria acidului lactic, oligozaharide, pentru a înlesni curățarea colonului, precum şi enzime şi sare de mare bogată în minerale. Clisma cu cafea Shinya foloseşte doar cafea organică de cea mai bună calitate. Bineînțeles, la fel de important este să foloseşti apă de calitate pentru soluție. Poți să utilizezi apă minerală din comerț, deşi este necesar s-o aduci la temperatura corpului.

Există clinici care oferă servicii de curățare a colonului folosind anumite echipamente, dar nu le recomand deoarece apa pompată astfel poate să crească presiunea din colon şi să deterioreze peretele intestinului sau să agraveze inflamația diverticulelor. De asemenea, colonul este curățat în mod repetat, astfel încât există pericolul spălării mineralelor din colon.

Nu spun că obții beneficii pentru sănătate doar printr-o simplă curățare a colonului. Clisma cu cafea este un mijloc sigur şi eficient de eliminare a constipației cauzate de consumul de alimente toxice.

Folosirea plantelor pentru o viaţă activă

În timp ce studiam diferite plante medicinale, am observat că petalele florilor conțin substanțe care sunt eficiente pentru curățarea intestinelor. Ca să fiu mai exact, mugurii de flori, cu puțin înainte de înflorire, când forța vitală este maximă, sunt cei mai eficienți. Combinația dintre clisma cu cafea şi aceste plante va îmbunătăți curățarea intestinelor. Florile de piersic sunt cunoscute pentru efectul lor asupra balonării, constipației şi durerilor menstruale; florile de portocal ajută funcția intestinelor; caprifoiul japonez are efect diuretic şi ajută peristaltismul intestinal; şofrănaşul tibetan reduce sensibilitatea la răceală şi ajută în problemele legate de menopauză; un tip de morcov scade colesterolul şi trigliceridele şi reglează sistemul nervos autonom. Mugurii aceştia sunt adevărate comori de fitochimicale. Leacurile chinezeşti sunt cunoscute pentru combinarea diferitelor plante spre maximizarea efectelor, dar problema în cazul lor este gustul. Le-am combinat cu cafea într-o băutură. Gustul cafelei neutralizează gustul amar al acestor plante. Acest amestec se poate bea zilnic sau poate înlocui clisma cu cafea când ai o zi mai plină.

Masajul, un mijloc excelent pentru detoxificare

Am vorbit despre postul de dimineață, clismele cu cafea şi plante (mugurii florilor în combinație cu cafea). Pentru a înlesni curățarea intestinelor, este util să ai mai multe opțiuni şi să le combini eficient, după cum îți sugerează starea corpului tău. Ca opțiune suplimentară, aş vrea să prezint masajul intestinelor. Metoda a fost elaborată de Yasue Isazawa, aromoterapeut, şi o voi numi metoda MI (metoda masajului intestinal). Durează doar 5-10 minute. Are efect foarte bun şi este uşor de efectuat.

Încălzire

1. Stai întins pe spate şi relaxează-te.

2. Inspiră pe nas şi umflă-ți abdomenul.

3. Expiră pe gură şi aplatizează-ți abdomenul.

4. Repetă mişcările de mai sus de 10 ori.

Frământarea intestinului gros

1. Ridică genunchii şi adu-ți ambele picioare pe partea dreaptă.

2. Frământă-ți abdomenul pe partea stângă (partea de jos a intestinului gros, unde materiile fecale tind să se acumuleze) de 10 ori, încet, cu mâna stângă.

3. Repetă 3-4 seturi de 10.

Frământarea intestinului subțire

1. Aşază-ți degetele (degetul mare, indexul şi mijlociul) ambelor mâini cam la 2-3 cm deasupra ombilicului şi frământă încet într-o mişcare în sensul acelor de ceasornic de 10 ori.

2. Mută-ți degetele mai jos de ombilic şi repetă frământarea în jurul lui.

3. Repetă 3 seturi. Concentrează-te în zona unde simți durere.

Este uşor de practicat. Poți să combini folosirea plantelor, urmată de frământare, sau să faci mai întâi masajul, urmat de clisma cu cafea etc.

O schimbare a dietei poate ajuta la **uş**urarea depresiei

De multe ori, oamenii care suferă de depresie iau medicamente antidepresive sau somnifere. Intestinele celor care iau acest tip de medicamente sunt negre de la precipitarea pigmenților. În plus, bolnavii de depresie sunt adesea constipați sau au diaree. Când nu avem o dietă bună, nu ne odihnim şi nu avem nici evacuarea corespunzătoare, suferim în mod firesc de tulburări emoționale şi mentale. Să ne amintim de expresia potrivit căreia suntem ceea ce mâncăm. Cu alte cuvinte, conținutul a ceea ce mâncăm determină calitatea celulelor noastre, iar acele celule intră în alcătuirea intestinelor, creierului, muşchilor, nervilor şi organelor. Mâncarea care nu e bună pentru intestine nu poate fi bună pentru celule, pentru creier sau pentru nervi. Cred că este logic să începem tratamentul depresiei pornind de la starea intestinelor. Când te simți frustrat, agitat sau deprimat, te sfătuiesc ca mai întâi să-ți verifici dieta şi mişcarea (peristaltismul) intestinelor. Este mai bine să-ți îmbunătățeşti dieta şi să cureți gunoaiele din intestine şi celule decât să recurgi la medicamente.

Imunitatea intestinelor

Imunitatea se referă la mecanismul de apărare al organismului împotriva bacteriilor şi elementelor străine care încearcă să-l invadeze. Este rezistența noastră la boli. Una dintre cele mai puternice funcții defensive este în intestinele noastre. Cam 60-70% din celulele noastre imunitare sunt concentrate în aşa-numitele plăci Peyer din intestinul subțire. Acesta este un organ al cărui rol este să absoarbă nutrimentele din alimente. Nutrimentele sunt absorbite de numeroasele vilozități de pe interiorul peretelui intestinal. În aceste vilozități există nenumărate spații unde sunt aglomerate celulele imune, iar acestea se numesc plăci Peyer. Cu alte cuvinte, dacă un intestin nu este curat, funcția acestor celule imunitare (denumită în general imunitate intestinală) va fi compromisă, ceea ce va compromite rezistența întregului organism. Pentru a ne creşte imunitatea este necesar să adoptăm o dietă care să nu ne contamineze intestinele şi să folosim metode de detoxificare cum ar fi postul Shinya. Cele mai multe boli pot fi prevenite fără a se recurge la medicamente prin menținerea intestinelor curate.

• Curățarea intestinelor este indispensabilă pentru sănătatea celulelor.

• Postul de la micul dejun cu apă şi fructe (Postul mic) este cea mai uşoară metodă de detoxificare.

• Clisma cu cafea în stil Shinya este recomandată pentru constipație gravă sau balonare.

• Simpla masare a intestinelor duce la activarea imunității.

Respirația profundă revigorează celulele

Absorbim oxigen respirând prin plămâni şi trimițând apoi oxigenul către toate celulele din organism prin vasele de sânge. Nutrimentele din mâncare sunt de asemenea transportate la celule, unde sunt schimbate în energie (ATP) de mitocondrii, dar indiferent câte nutrimente sunt prezente, energia nu poate fi generată în celule decât dacă există o rezervă adecvată de oxigen. Ai putea crede că n-o să fie niciodată o problemă deoarece respirăm mereu. Totuşi, nivelul metabolismului celular diferă în funcție de modul în care respirăm.

Aşază-te într-un loc confortabil. Respiră normal câteva momente, apoi:

• inspiră pe nas şi umflă-ți abdomenul ca pe un balon;

• ține-ți respirația câteva secunde;

• expiră încet, cam cinci secunde, în aşa fel încât să te simți relaxat în acel timp;

• repetă preț de cinci sau şase respirații.

Cei care practică metoda zen folosesc o tehnică de respirație similară. Ea favorizează revitalizarea minții şi a corpului trimițând oxigen din belşug la celule. Inhalând mai mult oxigen, nutrimentele pot fi utilizate eficient fără ca gunoiul din celule să se acumuleze. Stimulând diafragma situată între plămâni şi intestine, activitatea peristaltică a intestinelor este îmbunătățită. Când suntem frustrați sau supărați, respirația ne este superficială. Din această cauză, la celule nu mai ajunge suficient oxigen şi metabolismul este compromis, creând probleme cu digestia şi absorbția. Respiră întotdeauna profund şi, când este posibil, oferă-ți câteva minute de respirație abdominală. Respirația profundă îți creşte puterea imunitară înnăscută.

Respiraţia pe gură declanşează infecţii contagioase

Un aspect important de reținut este să se practice respirația pe nas şi nu pe gură. Există o diferență. Nările sunt acoperite în interior cu nenumărați perişori şi mucoase. Acestea sunt filtre care împiedică invazia viruşilor, a bacteriilor şi a prafului. Inspirăm aerul şi îl trimitem la plămâni după ce a fost filtrat prin nas. Celulele care alcătuiesc mucoasa nazală au numeroşi senzori care capturează elementele străine.

Cancerul

Cancerul nu trebuie să fie doar o experiență negativă; el îi dă celui în cauză posibilitatea de a-şi revizui modul de trai şi de a trece la un stil de viață mai sănătos pentru a preveni recurența bolii.

În activitatea mea le arăt pacienților cum pot să prevină bolile. Aş prefera categoric să ajut la prevenirea cancerului, de exemplu, în loc să încerc să-l vindec. Totuşi, sunt multe cazuri în care oamenii sunt deja bolnavi şi tot mai mulți oameni suferă de cancer. Desigur, cel mai bine e să-l previi, dar dacă te confrunți deja cu un diagnostic de cancer, ce trebuie să faci? Chirurgia, chimioterapia şi radiațiile au rămas cele trei tratamente principale prescrise de doctori. Chiar dacă se iau aceste măsuri, se produc uneori metastaze sau recurență. Când celulele canceroase sunt îndepărtate, nu există nicio garanție că nu vor reapărea. Tratamentele chimioterapeutice şi cu radiații au efecte secundare, cum ar fi căderea părului, inflamarea pielii, vomă şi senzație de epuizare extremă. Unele tipuri de cancer, precum cel de colon sau de sân, au o rată de supraviețuire ridicată dacă sunt detectate în faze incipiente. Detecția şi tratamentul timpuriu nu sunt totuşi o soluție completă şi pacientul poate fi predispus la recurență.

Există însă tratamente din domeniul medicinei alternative pentru susținerea remisiunii cancerului. Un tratament demn de menționat este administrarea intravenoasă de vitamină C de mare densitate. Această metodă a fost concepută de dublul laureat al Premiului Nobel Linus

Pauling. Metoda nu a fost acceptată de la început, dar în 2005 National Institution of Health a dat publicității un raport în sprijinul ei. Conform teoriei lui Pauling, vitamina C administrată intravenos se va transforma în peroxid de hidrogen, care va ataca celulele canceroase. Peroxidul de hidrogen este un fel de radical liber inofensiv față de celulele normale, astfel încât, spre deosebire de radiații şi chimioterapie, nu otrăveşte corpul. Doctorul Pauling a înființat Studiul de Nutriție Moleculară şi este cunoscut ca unul dintre susținătorii pionieri ai medicamentelor naturiste care nu depind de substanțe chimice.

Arborele peren cu efect anticancerigen puternic

Aspectul interesant legat de terapia intravenoasă cu vitamina C menționată este faptul că, infuzată în cantități mari, vitamina C se transformă într-un radical liber. Poate să pară şocant, dar radicalii liberi în sine nu sunt dăunători şi funcționează ca parte a mecanismului imunitar. Devin astfel doar când numărul radicalilor liberi creşte excesiv. Vitamina C, care s-a transformat în radical liber (peroxid de hidrogen), va ataca doar celulele canceroase. Un nutriment care este necesar pentru sănătatea organismului devine apărătorul nostru, atacând celulele rebele. În prezent, se fac cercetări cu alte substanțe în afară de vitamina C pentru a se găsi aliați în efortul nostru de a slăbi sau a anihila celulele canceroase. Printre aceste substanțe se numără şi multe fitochimicale. Unul care mă interesează este produs de un arbore peren din provincia chineză Yunnan. Multe

organizații din China îi studiază puternicele proprietăți anticancerigene. În mod similar cu vitamina C în concentrații mari, acesta selectează anume celulele canceroase. Mai mult, poate induce apoptoza celulelor canceroase. Ca urmare a apoptozei, celulele canceroase nu se mai pot diviza şi sunt prada fagocitelor de tipul macrofagelor. O substanță produsă de acest arbore are de asemenea capacitatea de a informa macrofagele că celulele canceroase nu sunt celule obişnuite, ci elemente străine. Macrofagele sunt specializate în devorarea unor invadatori străini ca viruşii şi bacteriile, dar când sunt hrănite cu extractul din acest arbore, vor recunoaşte şi celulele canceroase ca invadatori străini, cu toate că acele celule au fost cândva normale. Aceste substanțe cancerigene naturale au totodată proprietatea să amelioreze şi funcțiile antiîmbătrânire ale organismului sau să întărească puterea imunitară înnăscută.

Capitolul 10

Ghid practic pentru creşterea puterii imunitare înnăscute

Trei puncte pentru creşterea puterii imunitare înnăscute

Pentru revitalizarea celulelor şi ducerea unei vieți fizice şi psihice sănătoase sunt recomandate trei metode prezentate în continuare.

I. Postul mic Shinya

Fundamentul pentru creşterea puterii imunitare înnăscute este să se inducă detoxificarea intracelulară prin metoda postului. Vă recomand Postul mic Shinya. Iată cum se face:

1. încheiați cina nu mai târziu de ora 19 (ideal, la ora 18);

2. la trezire, beți 2-3 căni de apă;

3. în loc de micul dejun, mâncați fructe; un suc enzimatic de mere, varză, morcovi este de asemenea recomandat;

4. beți 2-3 căni de apă înainte de prânz.

Este important să nu consumați la orele dimineții nicio mâncare încălzită sau gătită. Beți apă şi înainte de cină. Se recomandă un consum zilnic de 6-8 căni de apă.

Învață să te bucuri de senzația de foame, este un indicator al detoxificării intracelulare.

II. Detoxificarea intestinală

Pentru efecte sporite, practică detoxificarea intestinală. Detoxificarea reziduurilor, a gunoaielor şi a substanțelor periculoase din intestine va duce la detoxificarea intracelulară care revitalizează funcția celulară. Sunt recomandate următoarele trei metode:

1. clisma cu cafea sau cu cafea şi muguri de flori;

2. soluția de cafea cu muguri de flori; există capsule de cafea cu muguri de flori pentru oamenii ocupați;

3. masajul intestinal timp de 5-10 minute pe zi.

III. Metoda sănătăţii alimentare în stilul Shinya

Pe lângă post şi detoxificare intestinală, se recomandă o dietă regulată alcătuită din cereale integrale şi leguminoase.

Mâncați 85% alimente de origine vegetală şi 15% alimente de origine animală. Trebuie să reduceți consumul de carne

şi să sporiți consumul de vegetale (inclusiv orez) şi fructe până la 85% din total.

Mâncați alimente fermentate şi ciuperci. Boabele de soia fermentate, legumele şi ciupercile murate vor creşte puterea imunitară.

Pe lângă cele trei puncte de mai sus, încercați să practicați respirația profundă pe nas. De asemenea, intrați în contact cu natura – plimbări în natură, lucrări agricole, grădinărit etc. – pentru a vă creşte puterea imunitară înnăscută.

Amintiți-vă că, în cea mai mare parte, puterea noastră imunitară începe în intestine, iar sănătatea ni se bazează pe vitalitatea celulelor.

Practicați aceste trei puncte pentru a vă construi un organism care să vă apere de boli.

Capitolul 11

Planul de frumuseţe şi greutate naturală Shinya

Sănătatea vibrantă este frumoasă. Regimul de frumusețe pe care-l recomand include Biozima Shinya, pe care am descris-o deja. Dacă practici cu perseverență metoda de dietă şi sănătate pe care o susțin, nu vei avea nevoie de alt regim special pentru a-ți menține un corp frumos. Asta pentru că mesele zilnice îți vor revitaliza încontinuu celulele şi îți vor îmbunătăți caracteristicile intestinelor. Pielea îți va fi mai catifelată şi mai fermă şi vei reveni în mod natural la o greutate corporală sănătoasă.

Cei care vor să obțină o îmbunătățire într-un timp scurt fără să-şi streseze inutil corpul trebuie să respecte trei reguli:

1. să bea 1,5-2 l (6-8 căni) de apă de calitate în fiecare zi;

2. să aibă mişcări intestinale uniforme de trei ori pe zi;

3. să includă în mod agresiv alimente vii în dieta zilnică pentru un aport constant de enzime.

Simplu spus, cele trei elemente-cheie ale Regimului de frumusețe Shinya sunt:

1. apă de bună calitate;

2. eliminare naturală;

3. enzime alimentare.

Apa

Primul element esențial este apa. Apa este cel mai important aspect al Biozimei Shinya. Motivul pentru care apa este primul element esențial este dat de faptul că ingerarea unei cantități mari de apă de bună calitate este un regim de sănătate şi frumusețe simplu, pe care-l poate practica aproape oricine. Nu cred că importanța apei ca ajutor pentru sănătate şi frumusețe a fost pe deplin cunoscută. Dintre numeroasele regimuri de frumusețe şi metode de dietă, puține includ apa printre elementele esențiale. Ideea că poți reuşi să fii sănătos şi să arăți mai tânăr doar bând apă poate părea prea simplă ca să fie adevărată. Pentru a înțelege de ce stau lucrurile astfel, va fi necesar să explicăm importanța apei.

Se înțelege de la sine că apa este indispensabilă pentru susținerea vieții şi că 60-70% din corpul nostru este alcătuit din apă. Unde este depozitată apa? Răspunsul este evident dacă ne gândim la constituenții corpului uman. Este depozitată în celule. Corpul nostru este alcătuit dintr-un număr uluitor de 60 de trilioane de celule, care sunt în cea mai mare parte alcătuite din apă. În afară de apa care este lichid intracelular, există apă în sistemul circulator, adică în sânge şi în lichidul limfatic. Acestea sunt numite fluide extracelulare. Atât celulele, cât şi organele din sistemul circulator sunt metabolizate zilnic cu apă, proces prin care produsele reziduale şi toxinele sunt descompuse şi

excretate. Excretarea reziduurilor şi toxinelor este cel mai important element pentru reuşita unui regim şi a unei diete pentru sănătate şi frumusețe.

În general, un adult pierde 2,5 l (10,5 căni) de apă prin urină şi transpirație în fiecare zi şi, prin urmare, dacă nu va bea cel puțin o cantitate echivalentă de apă, în organism va apărea un deficit. Dacă presupunem că apa din alimente înseamnă 4 căni, este necesar să-i furnizăm corpului un minimum de 6 căni de apă. Vara, când este cald, sau în zilele când facem mai multă mişcare fizică, va fi nevoie de mai multă apă. Trebuie să încercăm să bem şase până la opt căni de apă astfel încât să avem o mică rezervă. Dacă nu poți să bei o asemenea cantitate de apă, ar putea să însemne că ai un deficit cronic de apă. Celulele care alcătuiesc organele, sângele şi lichidul limfatic sunt metabolizate de apa pe care o bem. Trebuie să bem mai multă apă ca să ne menținem o piele cu aspect sănătos şi tineresc şi să facem active celulele. Bineînțeles, trebuie să fie apă de bună calitate. Îi îndemn pe oameni să înțeleagă semnificația apei de bună calitate, pe care am s-o explic, şi să pună în practică aceste cunoştințe.

Acum, când ştim că este important să suplimentăm apa şi nu cu orice fel de băutură, ce fel de apă trebuie să bem? O mare parte din apa de la robinet conține mari cantități de clor folosit pentru sterilizare, precum şi alte substanțe periculoase numite trihalometani, care sunt cancerigene, generate în timpul procesului de sterilizare. Aceste substanțe poate că se află în limitele standardelor guvernamentale, dar nu este nici pe departe apa potrivită pentru a-ți hrăni celulele întregului organism.

În funcție de locul în care trăieşti, s-ar putea să găseşti necesar să instalezi un purificator de apă care să îndepărteze clorul şi substanțele periculoase astfel încât să poți bea apă mai apropiată de starea ei naturală sănătoasă. Unele purificatoare de apă sunt proiectate nu doar să îndepărteze substanțele toxice, ci şi să elibereze minerale naturale prin instalarea unor miezuri de carbon sau minerale în interiorul cartuşului. Apa naturală conține cantități mari de minerale din sol şi rocă, pe care le preia în timp ce se deplasează prin pânzele freatice subterane spre suprafață. Dacă vei renunța la obiceiul de a bea ceai, cafea, sucuri carbonatate etc. şi vei trece la consumul de apă, starea fizică ți se va îmbunătăți.

Cu privire la cantitatea de apă de băut, recomand între 1,5 şi 2 l (6-8 căni) pe zi. Eu beau 500-750 ml (2-3 căni) de apă în fiecare dimineață, după-amiază şi seară. Beau apă imediat după ce mă trezesc şi cu o oră înainte de prânz şi cină. În plus, trebuie să bei frecvent, adaptându-te la vreme, la câte exerciții fizice faci, la starea corpului şi aşa mai departe. De reținut: încearcă să nu bei apă de la frigider. Acelaşi lucru se aplică şi altor băuturi sau înghețatei, deoarece tot ce înghițim rece va reduce temperatura corpului şi va scădea activitatea celulară. Consecința va fi o imunitate scăzută şi o stare de predispoziție la îmbolnăviri. Bea apă la temperatura camerei. Bea-o pe îndelete, şi când simți că a ajuns la intestine, mănâncă ceva fructe. Îți voi explica mai târziu de ce sugerez să mănânci fructe în acel moment.

Cum să elimini gunoaiele din intestine

După ce te-ai obişnuit să bei apă de bună calitate, vreau să devii conştient de ceea ce numesc mişcare intestinală naturală. Sunt mulți cei care, deşi au evacuări în fiecare zi, au probleme cu scaunele tari sau cu excreții de volum redus. În general, această problemă nu este luată în serios, dar constipația este una dintre cauzele principale care duc la caracteristici necorespunzătoare ale intestinelor. Unii medici nu consideră constipația tulburare decât dacă provoacă simptome severe. Asta se întâmplă deoarece mulți nu înțeleg pe deplin ce se întâmplă în interiorul intestinelor când se acumulează materii fecale.

Fecalele acumulate în intestin sunt, simplu spus, gunoaie. Dacă laşi o grămadă de gunoi afară vara, putrezeşte şi emană un miros neplăcut. Acelaşi lucru e valabil şi în interiorul intestinului. Sunt generate substanțe periculoase, cum ar fi hidrogen sulfurat, fenoli, scatole, indole, amoniac şi metan, iar intestinele se umplu cu gaz urât mirositor. În consecință, bacteriile rele se vor înmulți şi caracteristicile intestinelor se vor înrăutăți şi mai mult. De asemenea, vor fi generați radicali liberi de oxigen. Aceste substanțe periculoase vor fi absorbite de sânge şi transportate la celulele din tot corpul. În felul acesta, când caracteristicile intestinelor se deteriorează, lichidele din organism sunt contaminate şi celulele însele se deteriorează.

Iată de ce, atunci când constipația persistă, pielea se aspreşte, îşi pierde fermitatea şi luciul. Toxinele generate de gunoiul din intestine va avea efecte adverse asupra tuturor celulelor din organism. De asemenea, întreruperea fluxului de oxigen din sânge poate cauza oboseală cronică,

rigidizarea umerilor, dureri de spate, dureri de cap şi crampe menstruale.

Dacă efectele constipației duc la deteriorarea caracteristicilor intestinelor, creşte riscul de instalare a bolilor de colon, cum ar fi polipii, cancerul, colita ulcerativă sau boala lui Crohn. Pe de altă parte, un colon curat va avea ca rezultat revitalizarea celulelor ca fundament al frumuseții şi sănătății. Eliminarea reziduurilor şi a substanțelor toxice din organism este numită în general detoxificare. Transpirația din timpul exercițiilor fizice sau al băilor cu aburi ori al saunei este utilă, dar este mult mai eficientă pentru scopurile detoxificării şi îmbunătățirii eliminării fecalelor. Doar puțini oameni susțin că se simt bine atunci când nu au scaune corespunzătoare câteva zile, dar trebuie să înțeleagă că prin acumularea gunoiului în intestine se privează de tinerețe şi, în unele cazuri, îşi scurtează durata vieții. O eliminare bună este chiar mai importantă pentru sănătate decât o nutriție bună.

Metode de eliminare a materiilor fecale

Adoptarea unei diete de tipul Biozimei Shinya este primul pas spre îmbunătățirea eliminării materiilor fecale. Cel mai important în această practică este să minimizezi aportul de alimente de origine animală (carne, lapte şi produse lactate), care sunt rele pentru digestie, şi să incluzi în schimb cereale nerafinate, bogate în fibre alimentare, şi legume, printre care şi vegetale marine. În mod specific orezul brun, vegetalele (algele) marine, precum kelp şi agar, şi

rădăcinoasele ca batatul sunt recomandate. Dacă pregăteşti o masă în stil japonez din orez, supă din pastă miso şi legume fierte, aportul de fibre alimentare va fi mare. Dar în cazul unei mese cu multă carne şi grăsime, fibrele alimentare vor fi insuficiente. De asemenea, este important să mănânci cantități mari de alimente crude cu enzime alimentare. Printre acestea se numără fructele proaspete, legumele crude şi alimentele fermentate. Acestea contribuie la generarea enzimelor în organism, la o bună eliminare de materii fecale şi la caracteristici stabile ale intestinelor.

Când treci la o astfel de dietă pentru prima dată, ai putea să începi prin înlocuirea alimentului tău de bază cu orez brun. Dacă combini dieta de acest tip cu suficientă apă de bună calitate, caracteristicile intestinelor tale se vor îmbunătăți. E simplu să spui că trebuie să-ți schimbi obişnuințele alimentare, dar s-ar putea să nu fii în stare să-ți îmbunătățeşti dieta atât cât ai dori. Pentru cei care nu lucrează la domiciliu, ar putea fi necesar să ia masa în oraş în timpul zilei. De reținut că este foarte important să mănânci încet şi să mesteci bine. Chiar dacă încerci să-ți alegi cu grijă localul şi ceea ce comanzi, ajungi adesea să mănânci în grabă mâncăruri cu multă grăsime şi să nu mesteci suficient. În acest fel, te vei abate de la regim chiar dacă ştii că este o metodă bună. În această situație, îți sugerez o clismă cu cafea, care îți poate îmbunătăți caracteristicile intestinelor într-un interval de timp scurt. Eu îmi administrez clisme cu cafea de mai mult de 30 de ani. Am peste 70 de ani şi cred că, alături de dietă, clisma cu cafea m-a menținut activ în profesia de medic în două țări, făcând naveta între New York şi Tokio. Şi am o piele mai elastică decât mulți tineri.

Hrana vie (alimente crude)

Am explicat regimul de frumusețe şi dieta în stil Shinya insistând asupra termenilor-cheie: apă de bună calitate şi evacuare corespunzătoare. Acum voi vorbi despre suplimentarea enzimelor alimentare, care constituie un alt aspect esențial. Legumele şi fructele crude sunt bogate în enzime, acestea fiind sursa energiei vitale. Mulți oameni îşi îndreaptă atenția către mâncăruri şi diete folosind alimente crude, pline de enzime – hrană vie. Mişcarea hranei vii s-a dezvoltat în Statele Unite ale Americii, cel mai bun loc pentru dezvoltarea ştiinței nutriției bazate pe enzime.

O cale simplă de a introduce hrană vie în dietă este să mănânci suficiente fructe în orele dimineții, să bei suc de legume şi fructe proaspete preparate cu ajutorul unui blender, să mănânci salată proaspătă înainte de mese şi să mesteci totul bine. Toate acestea sunt căi eficiente de suplimentare a enzimelor. Îți recomand să mănânci fructe de sezon, dacă este posibil, şi să bei apă de bună calitate cu o oră înainte de micul dejun, prânz şi cină, după care să mănânci fructe cu 30 de minute înainte de mese. În acest fel, activitatea intestinală va fi energizată, rezultând o evacuare fluentă. Dacă mănânci carbohidrați (fructoză) înainte de masă, descurajezi consumul excesiv.

Fructele consumate după masă vor duce la un aport excesiv de carbohidrați, ceea ce produce creşterea greutății corporale. Din acest motiv, nu recomand acest lucru. Este mai bine să mănânci fructe des în timpul zilei. Cei preocupați de mâncatul în exces pot trece de la gustări de

tipul produselor de patiserie şi prăjiturilor la fructe. Tranziția de la produse de patiserie şi prăjituri pline de zahăr alb şi produse lactate la fructe uscate etc. va duce la o îmbunătățire a constituției fizice. Mulți oameni din SUA sunt obezi din cauza aportului excesiv de alimente de origine animală, de produse tip fast-food, de grăsimi trans etc. Dacă eşti supraponderal sau obez, poți obține beneficii din simpla creştere a aportului de fructe şi legume în stare crudă. Acesta îți va ameliora caracteristicile intestinelor şi vei avea o dietă naturală. Circulația mai fluentă a sângelui îți va îmbunătăți starea pielii şi îți va scădea simptomele alergice.

Multe legume şi fructe care se găsesc în piețe au o putere vitală mult mai scăzută decât cele din trecut. Cantitatea de vitamine şi minerale din aceste alimente s-a redus drastic în comparație cu aceleaşi alimente produse cu 50 de ani în urmă. Aceasta sugerează că puterea vitală a produselor agricole a scăzut şi ea. Când cantitățile de vitamine, minerale şi coenzime (cofactori care ajută activitatea enzimelor) s-au redus, este improbabil ca enzimele esențiale să poată funcționa activ. Dacă enzimele nu funcționează adecvat, puterea vitală a produselor agricole trebuie să fie şi ea diminuată. Poate acesta e motivul pentru care doar dieta cu alimente crude (legume şi fructe în stare crudă) pare să nu fie suficientă pentru creşterea puterii vitale. Sunt conştient de importanța suplimentării hranei vii şi a enzimelor şi de aceea menționez cu respect abordarea bazată pe alimente crude dezvoltată în SUA, cu toate că percep limitările unei hrăniri bazate strict pe alimente crude.

Suplimentarea enzimelor şi coenzimelor

Ce putem face în privința penuriei de energie sau a puterii vitale diminuate a legumelor şi fructelor pe care le putem cumpăra? Cred că trebuie să ne concentrăm pe suplimente de bună calitate. Suplimentând vitaminele, mineralele şi enzimele, care s-ar putea să nu se mai găsească în legume şi fructe, ne îmbunătățim nu numai sănătatea, ci suntem capabili să ne creştem energia vitală. Ia suplimente cu enzime pentru a-ți ajuta enzimele digestive din organism şi multivitamine şi multiminerale care să conțină componentele necesare într-un bun echilibru înainte şi/sau după mese.

Oamenii cu program prelungit de lucru tind să aibă mese neregulate. Adoptând Biozima Shinya, încorporând clisma cu cafea conform nevoilor şi luând suplimente de bună calitate, chiar şi cei care lucrează mult şi nu reuşesc să mănânce atât de regulat şi de atent cum şi-ar dori pot să aibă o sănătate bună şi să se simtă mai puțin obosiți. Când metabolismul este revigorat, te poți aştepta la rezultate bune în ridicarea tonusului pielii. Vitaminele de care corpul uman are nevoie sunt A, B1, B2, B6, B12, C, D, E şi K. În privința mineralelor, calciul, magneziul, fosforul, fierul, zincul şi seleniul sunt câteva exemple. Aceste vitamine şi minerale sunt necesare în cantități mici când le comparăm cu cantitățile necesare pentru cele trei nutrimente importante – carbohidrați, proteine şi lipide; totuşi, vitaminele şi mineralele sunt componente care susțin funcția enzimelor (coenzimelor) şi, de aceea, când sunt deficitare, funcțiile

noastre vitale precum digestia, absorbția, metabolismul şi excreția sunt compromise. De asemenea, suntem predispuşi la iritabilitate, instabilitate emoțională şi agitație. Întrucât fructele şi legumele pe care le mâncăm zilnic nu conțin suficientă forță vitală, am devenit o populație suferindă de o deficiență cronică de vitamine şi minerale.

Cu privire la tipurile de suplimente pe care ar trebui să le cauți, e necesar să le alegi în esență pe cele extrase din componente naturale în locul celor produse sintetic. Din punctul de vedere al creşterii puterii vitale, produsele naturale ar fi de preferat.

Macrobiotica

Dieta macrobiotică este o metodă de sănătate „alternativă" care a devenit populară după cel de-al Doilea Război Mondial. În Japonia, Yukikazu Sakurazawa şi-a bazat ideile despre macrobiotică pe lucrările lui Sagen Ishizuka, un medic din era Meiji. Pornind de la referințele la o dietă tradițională japoneză din raportul McGovern, macrobiotica a devenit rapid populară în SUA în perioada 1980-1990. În mod paradoxal, acum, când americanii adoptă această tradiție japoneză sănătoasă, japonezii îi imită pe americani şi are loc un boom al macrobioticii în Japonia.

Baza dietei macrobiotice este un meniu alcătuit în principal din orez brun, diferite cereale, făină din grâu integral nerafinat în combinație cu feluri suplimentare pregătite din

legume, leguminoase şi alge marine, evitându-se alimentele de origine animală, cum ar fi carnea, laptele, produsele lactate, ouăle sau peştele. Dieta macrobiotică încurajează consumul de produse agricole locale, pe baza concepției că organismul nostru şi mediul în care trăieşte sunt inseparabile, precum şi pe consumul de alimente integrale, pornind de la ideea că trebuie să asimilăm întreaga forță vitală din hrană. Toate alimentele sunt grupate în yin, yang şi o cale de mijloc şi, în funcție de tipul de corp, se alege o combinație individuală de alimente din grupurile respective, pentru a se ajunge la un echilibru. Acest echilibru între yin şi yang este considerat esențial în macrobiotică. În principiu, este o dietă şi o metodă de sănătate care se concentrează pe relația dintre hrană şi om, o cale practică de a mânca şi a trăi în concordanță cu ordinea naturală, prin care se obține sănătatea minții şi a corpului. Este de înțeles că este acceptată în SUA şi Japonia ca o reacție la ofensiva industriei alimentare şi a dietei occidentale tipice.

Diferența dintre Biozima Shinya şi metoda macrobiotică constă în accentul pe care Biozima îl pune pe enzime şi pe forța vitală. Multe rețete macrobiotice recomandă ca alimentele vii să fie preparate prin gătire la aburi sau sotare. Aceasta înseamnă că enzimele vitale sunt distruse în pregătirea mâncărurilor de zi cu zi. De asemenea, mă îngrijorează faptul că prea multe rețete macrobiotice folosesc grăsime. O prăjire superficială este în regulă, dar mâncărurile bine prăjite, cum ar fi crochetele pe care le găsim adesea în prânzurile macrobiotice, au un efect advers asupra caracteristicilor intestinelor. Chiar dacă sunt folosite alimente de bună calitate, nu sunt recomandate, aşa cum ar fi necesar, de dieta macrobiotică. Mai mult, nu se insistă suficient pe importanța apei de bună calitate şi a unei

evacuări corespunzătoare. Există multe concepte pe care le admir la dieta macrobiotică, cum ar fi ideea de hrană ca viață, dar nu cred că se ajunge suficient de departe în înțelegerea acestei idei şi, prin urmare, nu trebuie acceptată ca atare.

Am comparat dieta cu alimente în stare crudă şi cea macrobiotică cu dieta pe care o susțin, Biozima Shinya, dar nu intenționez să scot în evidență diferențele. Într-un sens larg, toate sunt clasificate ca diete naturale cu accent pe legătura dintre hrană şi corp. Aceste diete sunt pline de sugestii utile, care pot fi încorporate în mesele zilnice.

Dieta cu conţinut scăzut de carbohidraţi

Pe de altă parte, există diete greşite pentru sănătate – regimuri de frumusețe şi de hrănire care au efecte periculoase. Pe scurt, numitorul comun al acestor metode porneşte de la ideea de a reduce aportul de carbohidrați. Cel mai cunoscut exemplu este dieta Atkins, formulată de dr. Robert C. Atkins din SUA. În opinia mea, este vorba de o dietă care prezintă riscuri mari, întrucât induce oxidarea sângelui şi produce deteriorarea caracteristicilor intestinelor. S-ar putea să slăbeşti temporar cu o astfel de dietă, dar probabilitatea de a-ți strica sănătatea este mare.

Pentru a înțelege de ce eliminarea carbohidraților este periculoasă va trebui să desluşim funcția hormonului numit

insulină, secretat de pancreas. Carbohidrații pe care-i ingerăm din alimente ajung din intestine în sânge, ceea ce creşte concentrația de glucoză din sânge. Funcția insulinei este să scadă nivelul glucozei (glicemia). Dacă se continuă consumul de carbohidrați, pancreasul oboseşte, ceea ce influențează secreția de insulină. Diabetul este o boală care apare în urma acestui gen de stres exercitat asupra pancreasului. Ideea de la baza dietei hipoglucidice (cu conținut redus de carbohidrați) este să se scadă drastic aportul de carbohidrați astfel încât să nu se mai secrete insulină. Mai mult, s-a crezut că după ce corpul nu va mai avea la dispoziție carbohidrați pe care să-i transforme în energie, va trece la descompunerea grăsimii corporale ca să genereze energia de care are nevoie. Ideea acestei diete este că prin arderea grăsimii depozitate se ajunge la slăbire. Grăsimile corporale sunt depozitate pentru situații de urgență cum ar fi foametea şi sunt greu de descompus ca sursă de energie. Dieta cu conținut redus de carbohidrați sau fără carbohidrați creează o pseudosituație de urgență prin restricționarea aportului de glucide. Din păcate, ca urmare a descompunerii grăsimii depozitate, se generează o substanță numită cetonă, care face fluidele corporale să devină acide. Când se întâmplă acest lucru, celulele deteriorate produc o deteriorare funcțională a muşchilor şi organelor. În unele situații, poate apărea o boală numită cetoacidoză, provocată de oxidarea sângelui.

Dieta pentru scăderea insulinei, doar o teorie

Există şi alte probleme cu dietele care impun restricţii în privinţa carbohidraţilor cum ar fi dieta Atkins. În vreme ce restricţionează aportul de carbohidraţi (cereale ca orezul, pâinea, pastele etc., produsele de patiserie dulci, fructele, legumele, cartofii etc.), nu impune niciun fel de restricţii la cantitatea de alimente de origine animală (carne, lapte şi produse lactate, ouă, peşte etc.). Alimentele de origine animală nu conţin fibre alimentare şi au o cantitate mare de grăsimi şi calorii, creând astfel riscul de îngroşare a sângelui şi de deteriorare a caracteristicilor intestinale. De asemenea, ca urmare a rezervelor insuficiente de oxigen şi de nutrimente care ajung la celulele din tot corpul, metabolismul energetic este afectat, ceea ce duce la îmbătrânirea celulelor. Vei vedea că din ideea de scădere a greutăţii doar prin reducerea aportului de carbohidraţi, care a fost concepută doar prin luarea în considerare a chestiunii insulinei, a rezultat o concepţie obtuză, fără nicio referire la legăturile organice din întreg corpul.

Timp de mii de ani, japonezii au avut o dietă bogată în carbohidraţi obţinuţi în principal din cereale nerafinate, cu o cantitate minimă de alimente de origine animală. Este exact opusul unei diete cu conţinut redus de carbohidraţi. Sănătatea japonezilor nu a avut deloc de suferit de pe urma ei. De fapt, obezitatea şi diabetul abia dacă existau în Japonia de dinaintea celui de-al Doilea Război Mondial. Abia după ce japonezii au adoptat dieta occidentală şi au început să consume cantităţi excesive de alimente de origine animală s-au manifestat probleme ca obezitatea, sindromul metabolic sau rezistenţa la insulină.

Dacă eşti preocupat numai de scăderea greutăţii cu orice preţ, desconsiderând aceste adevăruri incontestabile, vei

ajunge să-ți compromiți sănătatea în schimbul unui succes de scurtă durată.

La fel stau lucrurile şi cu dieta bazată pe indicele glicemic al corpului. Indicele glicemic (IG) ordonează carbohidrații în funcție de efectul pe care-l au asupra nivelului glicemiei. Conform acestei diete, alimentele cu indice glicemic scăzut provoacă secreția unui nivel scăzut de insulină. Potrivit teoriei acestei diete, alimentele cu IG scăzut nu vor determina o creştere a greutății chiar dacă sunt consumate din abundență. Aşa cum am menționat, ideea de a decide ce să mănânci în funcție de secreția de insulină este simplă şi clară, dar în acelaşi timp sunt implicate multe riscuri. Este evident că orezul alb şi pâinea albă au valori mai mari ale IG şi cresc nivelul glucozei mai mult decât orezul brun şi cerealele integrale, astfel încât indicele glicemic este un instrument util până la un punct, însă dacă te ghidezi doar după acest standard, vei avea probleme în scurt timp.

De exemplu, alimentele de origine animală precum carnea de vită sau de porc au valori mici de IG. Laptele şi produsele lactate au şi ele valori mici ale IG. Am discutat deja ce urmări are pentru intestine consumul acestor alimente în cantități mari. Este mai bine să-ți propui ca obiectiv o dietă naturală care să nu fie o povară pentru organism. Poate fi adevărat că, dacă mănânci alimente cu valori de IG mici, creşterea nivelului glucozei în sânge va fi împiedicată şi s-ar putea să-ți scadă greutatea şi grăsimea corporală. Totuşi, în această dietă nu se spune nimic despre modul în care hrana este digerată, absorbită, transformată în energie şi despre evacuarea reziduurilor. Dacă suntem conştienți de efectul consumului excesiv de alimente de origine animală asupra caracteristicilor intestinelor şi de modul în care asta va

aduce schimbări în sănătatea sângelui şi a celulelor, trebuie să fie clar că o astfel de dietă nu este sănătoasă. Decât să ne concentrăm asupra unui aspect al metabolismului şi a obiectivului restrâns de scădere a greutăţii, e mai bine să adoptăm ideea de îmbunătăţire a sănătăţii generale a minţii şi a corpului. O dietă bazată pe cereale nerafinate, leguminoase, legume şi fructe în stare crudă, apă de bună calitate şi detoxificare intestinală este, în opinia mea, mult mai bună pentru refacerea sănătăţii şi a puterii vitale. Aceasta este dieta naturală care constituie cheia energiei şi frumuseţii pline de tinereţe.

Dieta ideală pentru favorizarea sănătăţii, a frumuseţii şi a reîntineririi

Cel mai important este să mănânci cereale integrale nerafinate, ca orezul brun şi alte cereale. Bază a dietei, ele vor fi şi fundamentul sănătăţii tale. Nu le înlocui cu alimente moarte sau cu orez alb din care toate nutrimentele importante au fost îndepărtate şi nu elimina din hrana ta cerealele integrale ca o cale de scădere a greutăţii. Aşa cum am menţionat chiar în acest capitol, nu trebuie să te laşi înşelat de argumente nutriţionale unilaterale şi părtinitoare, ci să judeci prin înţelegerea elementelor fundamentale şi respectarea ordinii naturale.

Începe ziua cu respiraţii profunde şi exerciţii simple urmate de înghiţirea lentă a 500-700 ml (2-3 căni) de apă de bună calitate. După circa 20 de minute, când apa ajunge în

intestine, mănâncă fructe de sezon pentru suplimentarea enzimelor, vitaminelor, mineralelor şi carbohidraţilor. După alte 30-40 de minute, ia un mic dejun simplu. De exemplu, micul meu dejun nu conține nimic complicat şi de regulă constă din legume gătite, natto şi nori (alge marine uscate). Durează cam două ore această dimineață relaxată, de la trezire până la plecarea la clinică. Recomand acest lucru oricărei persoane care îşi poate permite un astfel de interval dimineața, pentru că îşi începe ziua într-un mod sănătos şi îşi scade stresul, crescându-şi totodată energia necesară muncii. Pentru cei preocupați de mâncatul în exces va fi foarte bun un aport adecvat de apă şi de fructe înainte de a pleca de acasă. În acest mod, vor posti până la ora prânzului şi se va produce efectul detoxificării. Nu e în regulă să te grăbeşti, să bei cafeaua şi să nu mănânci nimic înainte de a pleca de acasă. Acest mod de a proceda stresează corpul şi în mod cert nu e în spiritul Postului Shinya.

Bea frecvent apă de bună calitate. Eu îmi fac timp să beau 500-700 ml (2-3 căni) de apă încet cu o oră înainte de prânz şi din nou cu o oră înainte de cină. Când mănânci în oraş, vei găsi multe feluri de mâncare care pot dăuna caracteristicilor intestinelor. În acest caz, e mai bine să-ți aduci de acasă o masă din orez brun. Nu trebuie să fii sofisticat cu felurile secundare. Desigur, sunt ocazii în care trebuie să iei masa în oraş. În astfel de situații, încearcă să eviți felurile de mâncare grase, cu carne, alege cu înțelepciune şi ajută-ți digestia mestecând bine. Uneori, când simți că trebuie să mănânci carne, ia suplimente cu enzime înainte de masă pentru o digestie mai bună.

Important este să nu fii neliniştit cu privire la alimentele de evitat, ci să fii conştient de ceea ce mănânci şi de efectul pe care-l are asupra intestinelor. Ai grijă ca mâncărurile pe care le consumi să fie digerate corespunzător, iar reziduurile să fie excretate. Dacă îți faci prea multe griji pentru alimentele de evitat şi nu mai reuşeşti să-ți asculți glasul corpului, îți scapă esențialul. Oamenii care nu-şi cunosc glasul corpului pot încerca pentru început să observe frecvența mişcărilor intestinale şi starea reziduurilor.

Acceleratorii de frumuseţe

În cadrul regimului de frumusețe şi al dietei Shinya am menționat trei elemente esențiale pentru sănătate şi frumusețe: apa, excreția şi enzimele. După ce ai integrat aceste elemente esențiale în obişnuințele de zi cu zi, ai putea să mergi mai departe şi să încerci cu atenție să aplici următorii acceleratori ai sănătății şi frumuseții.

Postul este primul accelerator

Unii ar putea să creadă că scopul postului este reducerea greutății şi a grăsimii corporale prin abținerea de la mâncare, dar am spus deja că scăderea greutății nu este rezultatul important al postului. Obiectivul principal al tipului de post pe care îl recomand este eliminarea substanțelor toxice din organism. Mulți dintre noi mănâncă

în exces şi includ în dietă alimente de origine animală, îngreunându-şi digestia. De asemenea, mănâncă alimente procesate pline de aditivi şi ingerează cantităţi considerabile de substanţe chimice periculoase, de care nici nu sunt conştienţi.

Sistemul nostru digestiv lucrează zi şi noapte ca să transforme şi să absoarbă aceste alimente, descompunând şi eliminând substanţele periculoase. În cazul în care nu faci nimic ca să-ţi ajuţi corpul, procesul de detoxificare va rămâne în urmă. Dacă ar fi să lucrezi neîntrerupt la locul tău de muncă, aşa cum fac organele, în câteva zile ai rămâne în urmă şi până la urmă epuizarea ţi-ar putea provoca chiar moartea. Corpul nostru munceşte din greu ca să ne menţină în viaţă. Nu crezi că ar trebui să-i dăm sistemului digestiv şi un repaus din când în când? Pentru corpul tău, pauza de mâncat – postul – este o pauză de muncă. În timpul perioadei de odihnă, reziduurile acumulate în intestine vor fi procesate în mod natural, iar lichidele corporale, sângele şi lichidul limfatic, vor fi curăţate; astfel, corpul şi mintea îţi vor fi readuse la o stare de prospeţime. Acesta este cel mai important rezultat al postului. Din punct de vedere medical, nu recomand un post care să însemne un refuz total al alimentelor, ci un post modificat, aşa cum este descris mai jos.

Pentru a maximiza efectul pozitiv al postului Shinya asupra sănătăţii, trebuie să bei multă apă de bună calitate şi să iei enzime vii. Apa bună facilitează curăţarea lichidelor corporale şi a celulelor, iar enzimele energizează metabolismul întregului organism.

Postul pe care-l recomand nu înseamnă un refuz complet al tuturor alimentelor, ci un post simplu constând în apă de bună calitate şi fructe proaspete, care să conțină enzime. Postirea (abținerea de la mâncare) nu înseamnă că nu vei mânca deloc. Vei avea nevoie de apă de bună calitate, de fructe proaspete cu enzime şi de suplimente.

De curând acest gen de post modificat a dobândit popularitate. Există locuri organizate pentru ținut post şi unii oameni profită de cele două zile de weekend ca să postească acasă. Cred că postul modificat, corelat cu creşterea simultană a aportului de enzime disponibile pentru celule, are posibilitatea de a spori puterea vitală. Eu fac în prezent cercetări intense privind această idee şi sper să public în curând mai multe despre Postul Shinya.

Clisma cu cafea

Clismele cu cafea măresc şi accelerează efectul detoxificării.

Importanța odihnei

Când te simți obosit, trage un pui de somn. Nu durează mult. Uneori, cinci minute de repaus cu ochii închişi e tot ce-ți trebuie. Când lucrez la clinică, mi-am făcut un obicei din a mă odihni 30 de minute după masa de prânz. Poți să

te îndoieşti de efectul a numai 5 sau 30 de minute de somn, dar acesta este un timp de odihnă preţios pentru celule. E uşor de făcut. Nu te lăsa prea stresat la muncă sau nu te concentra atât de puternic încât să uiţi să iei pauze.

Pauzele sunt importante pentru a restabili starea de energie fizică şi mentală continuă şi a reveni la activitate cu mintea înviorată. Cei care lucrează la birou trebuie să evite să rămână lipiţi de computer şi să se ridice în mod regulat de la masă pentru a bea apă de bună calitate şi a practica respiraţia profundă. În esenţă, nu recomand să-ţi iei de lucru acasă. Dacă lucrezi acasă, îţi recomand să încetezi munca la o anumită oră şi să închizi uşa biroului. După ce termin de consultat la clinică, mă duc acasă să iau cina şi să petrec ore relaxante până mă culc. Cina mea este în stil japonez, fiind alcătuită în principal din vegetale. Alimentul de bază este orezul brun însoţit de supă de soia, salată, legume fierte la abur, alimente marinate şi natto. Ca aliment de origine animală, mănânc uneori peşte la grătar sau fiert înăbuşit. Rareori consum feluri din carne acasă. O dată sau de două ori pe an comand poate carne de bună calitate la un restaurant.

Nu mânca nimic după cină, astfel încât excesul de enzime să nu fie folosit peste noapte. Poţi să bei un pahar cu apă cu circa o oră înainte de culcare. E mai bine să te culci cu stomacul gol.

Nu consuma alcool sau tutun pentru relaxare. Acestea ţi-ar putea oferi o uşurare temporară, dar, cu timpul, vasele de sânge se contractă, ceea ce îngreunează distribuirea hranei şi a apei la celulele din tot corpul. Aceste substanţe inhibă

de asemenea excreția reziduurilor, iar toxinele se acumulează în celule, ceea ce duce la consumarea enzimelor implicate în metabolism. Chiar dacă foloseşti apă şi hrană de bună calitate, dar se irosesc enzimele, nu-ți poți creşte puterea vitală. Este un aspect important de reținut.

Capitolul 12

Ascultă-ţi glasul corpului

Mulți pacienți îmi vizitează clinica zi de zi. În timp ce-i ascult vorbindu-mi despre istoricul lor alimentar şi problemele de sănătate, le examinez stomacurile şi intestinele cu endoscopul şi le tratez bolile când este necesar, nu pot să nu mă gândesc la modul în care aş putea să-i ajut să trăiască mai bine. Consecințele modului în care ne ducem viața zi de zi sunt înregistrate în corpurile noastre. Poate să sune sever, dar o voi spune oricum: mare parte din suferința şi boala cu care ne confruntăm este rezultatul ignoranței privind îngrijirea corpului. Prea adesea nu ştim cum să-i ascultăm glasul. Dacă nu înțelegi ce înseamnă apa şi hrana de bună calitate şi trăieşti într-un mod în care îți iroseşti forța vitală şi enzimele pentru că eşti prea ocupat ca să le acorzi atenția cuvenită, nu e o surpriză că te vei putea îmbolnăvi. Un astfel de mod de viață accelerează îmbătrânirea celulelor şi secătuieşte energia, mai ales odată cu înaintarea în vârstă. Nu trebuie să acceptăm ideea că suferința şi boala sunt inevitabile sau că bătrânețea aduce neapărat declin fizic şi mental. Poți să-ți

schimbi soarta acum făcând un efort de deşteptare la glasul propriului corp. Nu numai eu, ca medic, doresc ca tu să faci un efort pentru a-ți îngriji mai bine corpul, ca să-ți menții vitalitatea şi sănătatea. Corpul tău doreşte asta cu şi mai mare ardoare decât mine.

Ce vrea corpul meu acum? Este mulțumit? Este trist? Este supărat? Îl doare ceva? Te rog să-ți faci timp să-ți asculți glasul corpului. Ascultându-l, viața ți se va schimba. Vei înțelege mai clar lucrurile despre care am vorbit în această carte şi vei putea să începi a-i pune în practică mesajele.

Ceea ce mănânci astăzi va intra mâine în alcătuirea celulelor organismului şi creierului tău. Va afecta ceea ce faci şi ceea ce gândeşti. Când adopți Biozima Shinya, iar caracteristicile intestinelor tale devin line şi curate, se vor produce schimbări nu doar în starea ta fizică generală, ci şi în conştiința şi viața ta. Nu exagerez când spun că întreaga viață ți se va schimba.

Felul în care mănânci are un efect puternic asupra oricărui aspect al vieții tale. Dacă intestinele sunt stabile ca urmare a unei alimentații bune, starea corpului ți se va îmbunătăți şi mintea îți va deveni mai stabilă. Nu te vei mai simți frustrat, îngrijorat sau supărat şi vei observa lucrurile mai pozitiv. Răspunsurile pe care le cauți sunt ascunse înăuntru, în intestinele tale. O călătorie a minții pare ceva abstract, dar micul univers al intestinelor este chiar locul unde poate să înceapă o astfel de explorare. Găsim indicii pentru a trăi mai bine unul cu celălalt în coexistența şi armonia nenumăratelor microorganisme, enzime şi minerale create în micul univers al intestinelor noastre.

Anexă

Cele 7 reguli de aur ale doctorului Shinya pentru o sănătate optimă

(Notă: cele 7 reguli de aur sunt reluate din cartea mea Enzima miracol. Pagina 193 din pdf)

Folosiţi aceste reguli pentru a păstra

„enzima-miracol” în organism şi

a vă bucura de viaţă lungă şi sănătoasă.

I. Alimentaţie bună

1. 85-90% alimente de origine vegetală:

a. 50% cereale integrale, orez brun, paste făinoase integrale, orz, pâine integrală, boabe din familia fasolei, inclusiv soia,

fasole normală, linte, pinto, mazăre de toate soiurile, inclusiv neagră;

b. 30% legume verzi şi galbene şi rădăcinoase, inclusiv cartofi, morcovi, cartofi dulci, sfeclă şi alge marine;

c. 5-10% fructe, semințe, nuci şi arahide.

2. 10-15% proteine de origine animală (nu mai mult de 85-115 g pe zi):

a. peşte de orice tip, preferabil peşti mici, pentru că peştii mai mari conțin mercur;

b. pasăre: găină, curcan, rață, numai în cantități mici;

c. carnea de vită, de miel, de viței şi de porc ar trebui strict limitată sau evitată de-a dreptul;

d. ouă;

e. lapte de soia, brânză de soia, lapte de orez, lapte de migdale.

Alimente auxiliare

1. Ceaiuri de plante

2. Plachete de iarbă de mare (kelp)

3. Drojdie de bere (bună sursă de vitamine din complexul B şi de minerale)

4. Polen de stup şi propolis

5. Suplimente cu enzime

6. Suplimente cu multivitamine şi minerale

Substanţe şi alimente care trebuie evitate sau strict limitate

1. Produsele lactate, cum ar fi laptele de vacă, brânza, iaurtul, alte produse provenind din lapte

2. Ceaiul verde japonez, ceaiul chinezesc, ceaiul englezesc (maximum 1-2 căni pe zi)

3. Cafeaua

4. Dulciurile şi zahărul

5. Nicotina

6. Alcoolul

7. Ciocolata

8. Grăsimile şi uleiurile

9. Sarea de masă obişnuită (folosiți sarea de mare, care conține minerale în concentrații mici)

Recomandări alimentare suplimentare

1. Nu mânca şi nu bea nimic cu patru-cinci ore înainte de culcare.

2. Mestecă fiecare îmbucătură de 30-50 de ori.

3. Nu mânca nimic între mese, cu excepția unui fruct întreg. (O bucată sau un fruct întreg se poate mânca la nu mai puțin de o oră înainte de culcare, dacă foamea nu te lasă să adormi, pentru că se digeră repede.)

4. Mănâncă fructe şi bea sucuri cu 30-60 de minute înainte de mese.

5. Mănâncă cereale şi alte boabe integrale, nerafinate.

6. Consumă mai multe alimente crude sau uşor trecute prin aburi. Încălzirea mâncării peste 48°C distruge enzimele.

7. Nu mânca alimente oxidate. (Fructele care au pete maronii au început să se oxideze.)

8. Mănâncă alimente fermentate.

9. Păstrează disciplina în ceea ce mănânci. Nu uita: eşti ceea ce mănânci.

II. Apă de bună calitate

Apa este esențială în menținerea sănătății. Bea apă cu mare putere de reducere, care nu a fost poluată cu substanțe chimice. Consumul de „apă bună", cum ar fi apa minerală sau apa dură, care au conținut mare de calciu şi magneziu, îți menține în organism un pH confortabil.

• Adulții ar trebui să bea 6-10 căni de apă pe zi.

• Bea 1-3 căni de apă după ce te-ai trezit, dimineața.

• Bea 2-3 căni de apă cam cu o oră înaintea fiecărei mese.

III. Eliminare regulată

• Inaugurează un nou obicei zilnic de eliminare a poluanților intestinali şi de curățare regulată a sistemului.

• Nu lua laxative.

• Dacă ai un intestin leneş sau dacă vrei să detoxifici ficatul, gândeşte-te la o clismă cu cafea.

• Clisma cu cafea este mai bună pentru detoxificarea colonului şi pentru detoxificare corporală generală, pentru că nu eliberează în sânge radicali liberi, ca alte metode de detoxificare alimentară.

IV. Exerciţiu fizic moderat

• Exerciții fizice potrivite cu vârsta şi cu starea fizică sunt necesare pentru o bună sănătate, dar exercițiul fizic

exagerat poate elibera radicali liberi, făcând rău organismului.

• Formele indicate de exercițiu fizic sunt mersul pe jos (4 km), înotul, tenisul, ciclismul, golful, exercițiile de întărire a musculaturii, yoga, artele marțiale şi gimnastica aerobică.

V. Odihnă adecvată

• Culcă-te la aceeaşi oră în fiecare seară şi dormi neîntrerupt 6-8 ore.

• Nu mânca şi nu bea nimic cu 4-5 ore înainte de culcare. Dacă îți este foame sau sete, o bucată (mică) de fruct poate fi consumată cu o oră înainte de culcare, întrucât se digeră rapid.

• Un pui de somn de cam 30 de minute după masa de prânz este foarte indicat.

VI. Respiraţie şi meditaţie

• Practică meditația.

• Practică gândirea pozitivă.

• Efectuează o respirație abdominală completă de 4 sau 5 ori în fiecare oră. Expiră de două ori mai lung decât inspiri. Este foarte important să respiri adânc, pentru că ajută la eliminarea din corp a toxinelor şi a radicalilor liberi.

• Poartă haine lejere, care să nu împiedice respirația.

• Ascultă-ți propriul corp şi fii bun cu tine însuți.

VII. Bucuria şi iubirea

• Bucuria şi iubirea vor amplifica producția de enzime din organism, uneori într-un mod de-a dreptul miraculos.

• Rezervă-ți zilnic puțin timp pentru o atitudine de apreciere.

• Râzi.

• Cântă.

• Dansează

• Trăieşte-ți viața şi munceşte cu pasiune, fii alături de cei pe care-i iubeşti din toată inima.

Glosar

Antibiotic – substanţă sau compus chimic care ucide sau inhibă dezvoltarea bacteriilor.

Autofagie – proces prin care patogenii care pătrund în celule, după ce au scăpat de atacurile substanţelor antibacteriene şi antivirale, sunt dezintegrate la nivel molecular. Patogenii sunt identificaţi în interiorul celulelor, „ambalaţi" şi dezintegraţi de enzime.

ATP (adenozin trifosfat) – moleculă care transportă energie chimică în interiorul celulelor pentru metabolism.

Apoptoză – moarte programată a celulelor.

Bacterii – grup mare de microorganisme monocelulare procariote.

Celulă efectoare – celulă T activată.

Celule T – celule care aparţin grupului celulelor albe cunoscute sub numele de limfocite şi joacă un rol central în imunitatea mediată de celule; au receptori speciali pe suprafaţa celulară denumiţi receptori ai celulelor T (RCT).

Enzime – substanţe proteice care sunt implicate, în calitate de catalizatori, în toate fazele activităţilor noastre vitale.

Eucariot – organism compus din celule cu ADN inclus într-un nucleu.

Fitochimicale – compuşi chimici precum betacarotenul care apar în mod natural în plante; termenul se referă în general la acele substanţe chimice care pot avea efect asupra sănătăţii, dar nu sunt încă stabilite ca nutrimente esenţiale.

Fungus – membru al unui grup mare de organisme eucariote care includ microorganisme ca drojdia de bere şi mucegaiurile, precum şi mai familiarele ciuperci.

Lactobacillus – parte importantă a grupului de bacterii din acidul lactic care transformă lactoza şi alte zaharuri în acid lactic, făcând astfel mediul acid şi inhibând dezvoltarea unor bacterii dăunătoare.

Limfokine – produse de celulele T pentru a direcţiona răspunsul sistemului imunitar semnalizând între

celulele acestuia şi atrăgând alte celule imunitare, precum macrofagele şi alte limfocite, spre locul infectat pentru a ataca invadatorii.

Lizozom – enzimă care acţionează prin descompunerea alimentelor în celulele animale, astfel încât să fie mai uşor de digerat (în drojdie şi în plante, acelaşi rol este îndeplinit de vacuolele litice).

Macrofage – primele celule albe care reacţionează la viruşii invadatori, a căror misiune este să captureze şi să devoreze literalmente patogenii.

Microb – organism microscopic, prea mic ca să fie văzut cu ochiul liber.

Mitocondrii – uneori descrise drept „centrale energetice celulare" deoarece generează cea mai mare parte a ATP (adenozin trifosfatul), folosit ca sursă pentru energia chimică.

Neozime – termenul inventat de Shinya pentru enzimele care efectuează detoxificarea intracelulară la animale, plante şi microorganisme; a ales să le denumească „neozime" deoarece ele creează enzimele care ajută la înnoirea celulelor organismelor vii.

Neutrofile – celule albe de sânge care devorează patogenii invadatori.

Patogeni – organisme infecţioase din care fac parte bacteriile (cum ar fi stafilococii), viruşii (asemenea celor de poliomielită) şi fungii (ca drojdia).

Procariot – organism compus din celule cu ADN neinclus într-un nucleu.

Proteazom – enzimă care degradează proteinele nenecesare sau deteriorate printr-o reacţie chimică numită proteoliză, care desface legăturile peptidelor.

Receptori toll – clasă de proteine care joacă un rol esenţial în sistemul imunitar înnăscut; aceşti receptori capturează invadatorii străini şi secretă substanţe antibacteriene şi antivirale; funcţia nu este limitată la celulele invadate; prin acţiunea senzorilor, alte celule învecinate sunt înştiinţate de pericol şi toate acele celule emit substanţe antibacteriene şi antivirale împotriva patogenilor.

Sindrom metabolic – combinaţie de tulburări medicale provocate probabil de stres prelungit, care creşte riscul apariţiei de boli cardiovasculare şi diabet.

Sistem imunitar înnăscut – cel mai vechi dintre sistemele noastre imunitare, asigură apărarea imediată împotriva infecţiei; sistemul imunitar înnăscut acţionează permanent ca să ne ferească de boli în cea mai mare parte a timpului.

Sistem ubiquitină-proteazom – parte a sistemului imunitar înnăscut prin care enzima proteazom marchează „proteinele defecte” şi ţinteşte acele proteine pentru a le descompune, a le dezintegra.

Virus – mic agent infecţios care se poate reproduce doar în interiorul celulelor altor organisme.